n°46

# néosanté

Le sens des maux, les solutions bio

Revue internationale de santé globale

Mensuel - 5e année - 5 € (Belgique) - 6 € (France + UE) - 8 CHF (Suisse) - 10 $ (Canada)

juin 2015



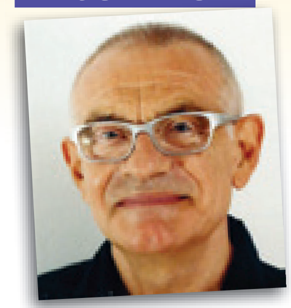
Dossier

## LE SOLEIL pour rayonner de santé

### en s'exposant sans crèmes, sans lunettes et (idéalement) sans vêtements



Interview



## GUSTAVE-NICOLAS FISCHER

Guérir sa vie, un chemin intérieur




Editeur responsable : Yves Rasir, avenue de la Jonction, 64 - 1190 Bruxelles (Belgique) - Dépôt Bruxelles X - Agrégation P912705 - Ne paraît pas en août.

# LE SOMMAIRE N°46 juin 2015

## SOMMAIRE




néosanté éditions

**NÉOSANTÉ**

**est une publication de Néosanté Éditions (Triadis Eko sprl)**

Avenue de la Jonction, 64
1190 Bruxelles (Belgique)
Tél. : + 32 (0)2-345 04 78
Fax : +32 (0)2-345 85 44
E-mail : info@neosante.eu
Site : www.neosante.eu
N° d'entreprise : BE 0871 351 988
N° CPPAP : 1116 U 92531
ISSN : 2295-9351

**Directeur de la publication & rédacteur en chef :**
Yves Rasir

**Journalistes :**
Carine Anselme, Michel Manset, Pryska Ducœurjoly, Dina Turelle, Emmanuel Duquoc, Sandra Franrenet

**Corrections :**
Ariane Dandoy

**Abonnements :**
secretariat@neosante.eu

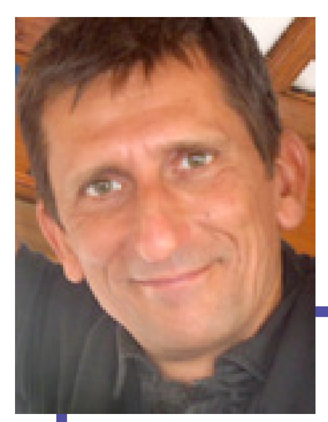
**Website & layout :**
Karim Meshoub

**Ont collaboré à ce numéro :**
Bernard Tihon, Jean-Jacques Crèvecœur, Jean-Philippe Brébion, Yves Patte, Jean-Brice Thivent, Dr Jean-Claude Fajeau, Thibault Fortuner, Florence de Galzain

**Photo de couverture :** DR
**Impression :** Dereume Printing (Drogenbos)


## NOTRE LIGNE ÉDITORIALE

Les Éditions *Néosanté* sont indépendantes de tout pouvoir politique ou financier et libres de toute attache avec un quelconque mouvement philosophique ou religieux. Ne bénéficiant ni de subsides ni de rentrées publicitaires, nous finançons nos activités avec le produit des abonnements, la vente de la revue au numéro et la commercialisation de livres compatibles avec notre approche de la santé. Celle-ci repose principalement sur les recherches du biologiste Henri Laborit et sur les découvertes du médecin Ryke Geerd Hamer, lesquels ont mis en lumière l'origine conflictuelle et le sens biologique des maladies. Selon ce nouveau paradigme médical, ces dernières ne sont pas des erreurs de la nature mais, au contraire, des solutions de survie déclenchées par le cerveau inconscient en réponse à des situations de stress. Avec les méthodes naturelles de prévention et les techniques thérapeutiques considérant l'être humain dans sa globalité, la divulgation de ce processus vital représente l'axe majeur de nos objectifs éditoriaux.



# ÉDITO

## QUE TON ALIMENT PALÉO SOIT TON MÉDICAMENT…

Il y a environ 25 ans, lorsque j'ai pris connaissance des découvertes du Dr Hamer, j'ai rencontré plusieurs médecins et thérapeutes qui ont cherché à me convaincre que le mode de vie et les habitudes alimentaires ne jouaient, en définitive, aucun rôle dans la genèse des maladies. Je me souviens notamment d'une soirée animée au cours de laquelle un toubib et un psy, hamériens zélés, ont enchaîné les clopes et engouffré chips et sodas sucrés pour illustrer devant moi leur dédain du vivre sain. Puisque le cerveau gouverne l'organisme, il n'y avait pas lieu de tempérer la tabagie ou modérer la malbouffe. Aujourd'hui, ils ne sont plus là pour admettre leur erreur. Et leur décès prématuré m'a renforcé dans l'idée qu'il était sot de placer le pilote cérébral sur un piédestal afin d'inférioriser le véhicule corporel. Pour moi comme pour les Anciens, il n'y a pas meilleur allié de l'âme qu'un corps bien entretenu. Il y a maintenant 4 ans, quand j'ai créé *Néosanté*, j'ai voulu que la ligne éditoriale reflète cette conception globale de la santé. Certes, nous allions bousculer toutes les médecines en expliquant que chaque « mal-a-dit » exprime un conflit psycho-émotionnel. Mais nous allions aussi nous inscrire dans la tradition hippocratique associant bien-être psychique et vitalité somatique.

Et vous le savez : dès le départ, nous avons pris le parti du modèle paléo. Tant sur le plan diététique qu'en termes d'activité physique – ou d'exposition au soleil, thème de notre dossier mensuel, le mode de vie paléolithique nous semble offrir les meilleures garanties que le « *mens sana* » réside dans un « *corpore sano* ». Notre génome et nos besoins biologiques étant identiques à ceux de nos lointains ancêtres, la redécouverte contemporaine de leurs us et coutumes nous paraît d'excellent aloi. C'est au néolithique, avec la sédentarisation et l'invention de l'agriculture, que sont apparues la guerre, la plupart des maladies et les premières problématiques écologiques. Renouer sur plusieurs points avec l'ère pré-agricole ne peut qu'être profitable à l'Homme moderne. Ceci étant dit, vous aurez certainement remarqué que tous les collaborateurs de la revue ne partagent pas l'ensemble de notre paléovision. Par exemple, Jean-Jacques Crèvecœur défend l'idée que l'exercice sportif ne devrait jamais être intensif, alors qu'il nous importe de valoriser les vertus – tant préventives que curatives – d'une activité faisant forcer les muscles, chercher le souffle et suer la peau. Hormis dans les disciplines gangrenées par le dopage, quel athlète professionnel est jamais mort du cancer pendant sa carrière ? J'attends toujours des noms. Au rayon nutrition, c'est avec le Dr Alain Scohy que je suis parfois en porte-à-faux. J'ai en tout cas des difficultés à le suivre quand il encourage la consommation de sucre ou qu'il conseille de cuire et recuire les légumes pour les débarrasser de leur potassium. Avec le Dr Jean-Claude Fajeau, par contre, nous sommes généralement sur la même longueur d'ondes. Le médecin franco-suisse a d'ailleurs écrit un livre – *La diététique biologique* (1) – préconisant une « instincto-alimentation » très proche du régime paléo. Dans l'article qu'il consacre au phénomène allergique (*lire page 15 et suivantes*), le Dr Fajeau écrit cependant que « *l'être humain peut consommer le lait de n'importe quelle autre espèce avec les mêmes avantages que le lait maternel humain et sans aucun inconvénient* ». Bizarre de dire ça alors que la composition (protéique, lipidique, hormonale...) des laits de vache et de femme est très différente, que les trois-quarts de l'humanité ne digèrent pas le lactose et que, chez tous les mammifères, la lactation est éphémère. Après l'avoir encensée, la science médicale commence d'ailleurs à trouver des défauts à la lactophagie prolongée, tout comme elle découvre des désavantages aux céréales à gluten (*lire page 33*). Vu que le lait et le gluten nuisent à TOUS les intestins et que ceux-ci sont l'interface entre système digestif et système immunitaire, il ne me semble pas raisonnable de les absoudre de toute implication dans l'explosion des allergies. Moi qui suis né allergique et qui ai souffert très longtemps de plusieurs formes d'allergie (rhume des foins, eczéma atopique, crises d'asthme…), je peux vous certifier que l'amélioration a été spectaculaire dès que je me suis engagé sur la voie paléo. Dans sa rubrique de février 2013(2), notre chroniqueur Yves Patte témoignait aussi que la paléonutrition avait de fréquents effets hypoallergéniques.

Je rejoins toutefois Alain Scohy et Jean-Claude Fajeau sur l'essentiel : la cause réelle des allergies n'est pas l'allergène, mais le conflit de séparation dont elles sont un signe de réparation. De même que les pollens ou les acariens ne sont pas des agresseurs, aucun aliment comestible n'est véritablement toxique. Autant je recommande une alimentation crue et vivante, bio et paléo, autant je me refuse à en surestimer les bénéfices et à exagérer l'impact pathogène de moeurs alimentaires néfastes. Il y a néanmoins une réalité à ne plus ignorer, celle que le cerveau abdominal produit 80 % de la sérotonine et qu'il envoie neuf fois plus d'informations au cerveau cérébral qu'il n'en reçoit en retour (*lire article page 29*). La gestion des émotions commence clairement dans l'assiette…

**Yves RASIR**

(1) disponible dans la médiathèque *Néosanté* (www.neosante.eu).
(2) *Néosanté* n° 20

# SANTÉCHOS

## Affection & infections



Les conflits interpersonnels favorisent les infections, tandis que le support social diminue le risque infectieux en réduisant le stress conflictuel : ça, on le savait déjà. Mais des chercheurs de l'Université de Virginie ont voulu savoir si les étreintes amicales (le *hugging*, comme on dit aux Etats-Unis) étaient de nature à augmenter le bien-être et à prévenir un refroidissement. Pour cela, ils ont exposé à du matériel viral de type *Influenza* 404 adultes dont ils suivaient parallèlement le vécu relationnel. Résultat : les participants se sentant bien entourés se sont moins refroidis que les autres, et le fait de recevoir des accolades intervenait pour 32 % dans l'effet protecteur. Les chercheurs en concluent que les embrassades affectueuses et leurs effets antistress sont un bon remède aux maladies respiratoires…
(*Psychological Science, 2015, Vol 26 (2)*)

## Méditation & matière grise

Les hommes et les femmes qui méditent ont plus de matière grise dans leur cerveau. C'est ce qu'ont constaté des scientifiques en soumettant 100 volontaires à un scan cérébral. Les chercheurs étaient étonnés de l'impact important de la méditation. Les effets n'en étaient pas limités à de petites parties du cerveau, ils étaient mesurables à travers toute la boîte crânienne. (*Front Psychol. 2015 Jan 21*)

## Harcèlement & santé mentale

Des recherches préalables ont déjà établi un lien entre les maltraitances physiques, émotionnelles et sexuelles subies dans l'enfance et les difficultés psychologiques plus tard dans la vie. Une nouvelle étude publiée dans *The Lancet Psychiatry* suggère à présent que les enfants et les jeunes adolescents qui sont harcelés par leurs pairs, par exemple à l'école ou via les médias sociaux, sont encore plus susceptibles de souffrir de problèmes de santé mentale dans leur vie future que les enfants maltraités par des adultes. Par rapport à ces derniers, les enfants harcelés par leurs pairs sont significativement plus à risque de développer plus tard de la dépression, de l'anxiété et des pensées suicidaires. *« Nous avons découvert avec une certaine surprise que ceux qui étaient harcelés et maltraités n'avaient pas un risque accru par rapport à ceux qui étaient « seulement » harcelés »* a déclaré l'auteur principal de l'étude.

## Médicaments & caries

On sait que la présence prolongée ou fréquente de sucre dans la bouche favorise les caries. Ce qu'on sait moins, c'est que l'apparition de caries dentaires est également favorisée par la diminution de la production salivaire. Dans un article, la revue *Prescrire* a dressé la liste des médicaments riches en sucre et de ceux qui entraînent une sécheresse buccale. Ces derniers sont très nombreux, notamment certains antidépresseurs, antihistaminiques, antihypertenseurs, ainsi que la plupart des substances à effet anticholinergique (antitussifs, diurétiques, tranquillisants…) déjà mises en cause dans l'aggravation des risques de démence. Avant d'incriminer les sucreries, pensez-donc aux médocs qui assèchent les muqueuses… (*www.prescrire.org*)

## Odeurs & émotions

Des chercheurs de l'Université d'Utrecht (Pays-Bas) ont fait visionner trois vidéos à des hommes adultes, l'une montrant des images effrayantes, la deuxième des images de bonheur et de sérénité, la troisième véhiculant des images neutres. Durant chaque séance, un tampon absorbant était placé sous les aisselles des spectateurs, lesquels tampons ont ensuite été présentés à des femmes dont les chercheurs analysaient les mimiques. Effectuée en double aveugle, l'expérience fut concluante : la sueur des hommes apeurés suscitait clairement des réactions féminines de peur, tandis que l'odeur corporelle d'hommes en état de bien-être provoquait plutôt des sourires. Les émotions peuvent donc bien se transmettre olfactivement, même chez les humains. Encore une preuve que le vrai pilote cérébral, c'est le cerveau animal !

## Vitamine D & mortalité

Dans nos pays, un quart des personnes âgées présentent un déficit sanguin de vitamine D. Cette carence est associée à une moindre activité physique, un risque accru de fractures et de chutes, avec aussi pour conséquence une institutionnalisation plus précoce. Mais existe-t-il aussi un lien avec la mortalité globale, toutes causes confondues et indépendamment des autres co-morbidités (cardiovasculaires, rénales, hépatiques et pancréatiques) de la vieillesse ? C'est ce qu'a cherché à savoir une étude présentée au dernier congrès mondial sur l'ostéoporose (*Milan, 26-29 mars 2015*). La réponse est positive : il y a bien un risque accru de décéder prématurément en cas d'hypovitaminose D. Ces données confirment encore, si besoin l'était, l'importance d'une exposition solaire suffisante pour les seniors.

## Cerveau & diabète

Des recherches portant sur le cerveau jettent une lumière nouvelle sur le lien entre les inflammations cérébrales et le diabète. En utilisant la butéine, un flavonoïde naturel issu d'herbes employées par la médecine chinoise, des chercheurs ont stoppé l'inflammation cérébrale de souris qui, d'un coup, se sont retrouvées mieux protégées contre le diabète. Or, dans le cerveau, l'état inflammatoire perturbe la production de nouvelles liaisons cérébrales, très importantes pour la mémoire et la pensée. Ceci confirme que c'est bien dans la tête que se joue la genèse de la maladie diabétique…
(*Diabetes, 2015, Jan 27*)

## Apocalypse antibiotique

Selon les derniers chiffres transmis par la Société européenne pour la microbiologie clinique et les maladies infectieuses (ESCMID), environ 25 000 à 30 000 Européens meurent chaque année de la résistance aux antimicrobiens et le nombre total de décès dépasse désormais les 400 000. A ce rythme, d'ici 2025, la résistance aux antibiotiques provoquera 50 000 décès par an et aura fait un total d'un million de morts. Au niveau mondial, les projections font état de 10 millions de morts à l'horizon 2050. Qu'est-ce qu'on dit ? Merci, Pasteur !

## Marcher, c'est la santé



Deux petites minutes de marche par heure, ce n'est franchement pas grand-chose mais ça peut rapporter gros, comme en témoigne une étude publiée en avril dans le *Clinical Journal of The American Society of Nephrology*. Ce travail observationnel a permis d'analyser très précisément le lien entre niveau d'activité et mortalité. Les auteurs ont pu mesurer l'impact que pourrait avoir une augmentation de l'exercice physique de 2 minutes par heure diurne, si chaque individu consacrait ce court laps de temps sédentaire à de la marche à allure normale. Résultat stupéfiant : le taux de décès dans l'ensemble de la population serait réduit de 33 %, et même de 41 % dans la population des insuffisants rénaux.

ZOOM

## L'empathie et la médecine : mariage compromis ?



Loin des clichés du toubib au grand cœur pratiquant ce métier par compassion et altruisme, l'art de guérir est-il au contraire synonyme d'insensibilité émotionnelle et d'absence d'empathie ? Pour choquante qu'elle soit, la question n'est pas complètement dénuée d'à-propos. Dans une communication récente à l'Académie française de médecine, le Dr Cédric Lemogne(*) a en tout cas mis les pieds dans le plat des idées reçues. Certes, il est généralement admis que l'exercice de la médecine exige de bonnes dispositions empathiques. Et que le désir de soulager la personne souffrante anime la grande majorité des carabins et jeunes médecins. Seulement voilà : de telles dispositions sont peu enseignées et ne sont quasiment pas évaluées dans le cursus des études médicales, ni valorisées lors des examens. De plus, la pratique de la bienveillance a un coût très élevé que l'on appelle la « fatigue compassionnelle », sorte de *burn out* empathique que la charge de travail et la brièveté du contact avec les patients va évidemment attiser. Pour se protéger de la souffrance d'autrui, les étudiants se voient ainsi contraints de développer des mécanismes de défense, dont certains peuvent aller à l'encontre de leur idéal. Résultat : des recherches montrent que la capacité d'empathie décline au cours des études médicales, que ce déclin va en s'accentuant et qu'il touche désormais toutes les spécialités, pas seulement les plus techniques. En conclusion de son intervention, le Dr Lemogne estime dès lors indispensable de rétablir *« la transmission du souci de l'autre comme valeur centrale de l'exercice de la médecine »*.

De là à dire que les qualités humaines se perdent chez les jeunes générations de toubibs, il y a un pas qu'on… est tenté de franchir en découvrant une autre réalité : il y a parmi les disciples d'Hippocrate une grande proportion de menteurs potentiels ! Selon le site spécialisé *Medscape*, qui a réalisé un sondage, il y a en effet 4 médecins français sur 10 se disant prêts à mentir à leurs patients. Le sondage indique notamment que 43 % des praticiens de l'hexagone sont disposés à minimiser les risques d'un traitement ou d'une intervention pour favoriser l'adhésion à leurs ordonnances. Autrement dit, à cacher les risques et les effets secondaires pour faire passer la pilule ou accepter le scalpel. Appelé à commenter l'enquête, le Dr Dominque Dupagne a cependant nuancé en ces termes : *« soit le médecin ment parce qu'il n'ose pas dire la vérité, soit il bluffe parce qu'il n'ose pas dire qu'il ne sait pas »*. Les soignants mentiraient également par prudence ou par omission pour ne pas susciter d'inquiétude injustifiée, c'est-à-dire dans une noble intention et non par indifférence émotionnelle.

Toujours est-il que la médecine classique paraît humainement bien mal en point, comme le montre une étude menée auprès de 3 000 personnes dans plusieurs pays occidentaux par la société américaine *Nuance Communications*. Selon ce travail, 97 % des patients accueillent favorablement la technologie employée en cabinet médical, mais 73 % d'entre eux se plaignent que les médecins ne leur consacrent plus suffisamment de temps et qu'ils ne les regardent plus ! Dans ses recommandations, la firme d'imagerie numérique stipule que *« le médecin doit établir un contact personnel avec le patient par le regard, la parole et une poignée de main »*, ce qui semble aller de soi mais qui, à notre époque, semble ne plus être la norme. Il est vrai qu'une majorité des patients passe, en moyenne, moins de 10 minutes avec leur médecin lors d'une consultation. Ceci expliquant aussi cela, le mariage entre le caducée et l'empathie semble décidément mal engagé…

**Yves Rasir**

(*) *du Centre Psychiatrie et Neurosciences des hôpitaux universitaires de Paris*

### ● La Suisse reconnaît la naturopathie

En France, la naturopathie est citée dans le dernier rapport de la Miviludes en tant que « dérive sectaire ». En Suisse, par contre, cette médecine douce vient d'être reconnue officiellement, leurs étudiants recevant désormais un diplôme fédéral et leurs praticiens bénéficiant d'un titre reconnu et protégé. Il est vrai que le métier de naturopathe a une longue tradition en Confédération helvétique. Avec 2 500 praticiens recensés pour l'ensemble des cantons, la naturopathie y constitue déjà une part importante de l'offre sanitaire. Selon la définition adoptée, un naturopathe est un professionnel de santé qui *« traite, conseille et suit des gens souffrant de troubles de santé selon une méthode globale de médecine alternative »*.

### ● Ebola : faire la guerre au virus fait plus de victimes !

Une équipe de l'Imperial College de Londres a cherché à évaluer l'impact sanitaire indirect de l'épidémie Ebola, en se focalisant sur la transmission du paludisme. Selon les chercheurs, l'arrêt des traitements et de la prévention de la malaria suite à l'effondrement des systèmes de santé et de l'économie dans les trois pays touchés a entraîné 10 900 décès supplémentaires, soit davantage que les 10 700 victimes attribuées au virus Ebola. Évidemment, ces savants calculs servent à grossir encore les ravages « ébolesques ». À nos yeux, ils illustrent plutôt l'absurdité d'un système médical belliqueux envers les deux maladies puisque la guerre déclarée à l'une a doublé les dégâts de l'autre… (YR)

# LE SOLEIL POUR RAYONNER DE SANTÉ

**DOSSIER** **Par Emmanuel Duquoc**

***À l'heure où la plupart des magazines préparaient leur campagne annuelle de prévention des risques liés au soleil, notre journaliste Emmanuel Duquoc a mené l'enquête et il aboutit aux recommandations inverses ! Non seulement le soleil n'est pas l'ennemi mortel que l'on veut nous faire craindre, mais exposer notre peau et nos yeux à sa lumière, sans protection, participe à notre tonus général, nous permet d'échapper à un nombre impressionnant de maladies et améliore notre vision. Ces bienfaits avaient été établis avant la Seconde Guerre mondiale. Ils ont été opportunément « oubliés » au profit des crèmes et autres lunettes anti-UV. Heureusement, des chercheurs indépendants ont travaillé à réhabiliter l'astre lumineux qui, outre le maintien de notre santé, aurait le pouvoir d'optimiser notre fonctionnement cérébral, améliorant nos capacités cognitives, notre créativité et favorisant même les phénomènes de clairvoyance. Pour profiter un maximum des énergies solaires, recevons-les sans filtre, sans lunettes et (idéalement) sans aucun vêtement.***

Tous aux abris ! Le soleil revient ! Avec l'arrivée des beaux jours, c'est à peu près toujours le même marronnier que nous sert avec une belle unanimité la presse occidentale : le soleil représente un danger mortel. Pour s'en prémunir, il convient de porter des lunettes anti-UV, de limiter notre exposition, ou bien de se badigeonner copieusement de crèmes protectrices à filtration UV garantie. Le but : échapper au mélanome – le cancer de la peau le plus grave – qui serait dû à des expositions solaires répétées. Pourtant, le mélanome ne représente que 2 % de la mortalité par cancers. Une cause de décès rare, donc. Et si, à vouloir protéger une population entière d'un danger hypothétique, on l'exposait à d'autres risques ?

## La panacée solaire

C'est ce que pense, entre autres, le Dr Brigitte Houssin, auteur en 2010 d'un ouvrage sur les bienfaits du soleil dont *Néosanté* vous a déjà parlé plusieurs fois : « *Soleil, mensonges et propagande* ». Médecin libérale spécialisée en micro-nutrition et ostéopathie, Brigitte Houssin s'est livrée à une patiente et exhaustive revue de la littérature scientifique au sujet des effets du soleil sur le corps. Elle a notamment exploré le cycle de la vitamine D que notre peau, comme celle des autres animaux, synthétise sous l'effet des rayonnements UV à partir d'une substance proche du cholestérol située sous la peau. Résultat : sans nier les risques d'une exposition excessive, des milliers d'études prouvent qu'en s'exposant régulièrement au soleil aux beaux jours, on prévient et on traite une foule de maladies. Côté système musculo-squelettique, le soleil protège non seulement du rachitisme et de sa forme adulte, l'ostéomalacie, mais également de l'ostéoporose, de l'arthrose et de l'arthrite. Il donne une meilleure force musculaire et diminue le risque de chute. Sur le plan métabolique, il évite le surpoids, le syndrome métabolique, le diabète et les lésions rénales qui y sont liées. Sur le plan cardio-vasculaire, il éloigne la perspective d'accident vasculaire cérébral et divise par deux le risque cardiaque en améliorant les contractions du cœur et en évitant l'hypertension et l'athérosclérose. Il protège également contre la vascularisation excessive de la rétine qui entraîne la plupart des pathologies oculaires, notamment la dégénérescence maculaire liée à l'âge. Côté immunité, il accroît la résistance aux infections et éloigne la grippe, les infections ORL et la tuberculose. Il fait reculer les maladies auto-immunes ou à composante inflammatoire comme le diabète de type 1, les maladies rhumatismales, l'asthme et les maladies inflammatoires de l'intestin. Son rôle dans la prévention de la sclérose en plaques et dans l'amélioration du statut des malades est de mieux en mieux connu. Enfin, à doses thérapeutiques, il améliore la qualité de la peau : l'acné, l'eczéma atopique et le psoriasis sont nettement améliorés, voire guéris à la suite d'expositions à des doses thérapeutiques de soleil.

## Un remède anti-cancer

La vitamine D liée au soleil améliore la fertilité, notamment en évitant les ovaires poly-kystiques et en limitant le risque de pré-éclampsie de la femme enceinte. Elle favorise une meilleure détoxification par le foie et les intestins. Enfin, elle régule les gènes d'une douzaine de protéines qui



servent au développement du cerveau. C'est peut-être pourquoi elle prévient également l'autisme et la schizophrénie quand la mère a suffisamment pris le soleil au cours de la grossesse. Des statistiques montrent que l'autisme a augmenté corrélativement au début de la recommandation d'éviter le soleil… Un bon taux de vitamine D est également relié à une prévalence diminuée des maladies d'Alzheimer et de Parkinson, tandis qu'une supplémentation améliore ces dernières en cas de maladie déclarée. Côté psy, le soleil améliore l'humeur et les performances intellectuelles et fait reculer la dépression. Des données récentes indiquent qu'il régule la thyroïde. Enfin pour conclure cette liste longue mais probablement incomplète, les scientifiques spécialistes de la vitamine D estiment que l'exposition au soleil éloigne de nombreux cancers, y compris le mélanome ! La réalité, c'est que le rôle anti-cancer du soleil a été remarqué dès 1980 par deux médecins militaires, les frères Garland, qui avaient observé une corrélation négative entre le niveau d'ensoleillement et l'incidence des cancers du côlon et du sein. Dans la foulée, le Dr William Grant, ancien scientifique de la NASA et fondateur du *Sunlight, Nutrition and Health Research Center*, aboutissait aux mêmes conclusions à l'aide de grandes séries statistiques. À partir de 2008, ces chercheurs concluaient que le rayonnement solaire protège du cancer du sein et du poumon. Depuis, la liste des cancers prévenus par le soleil n'a cessé de s'allonger, s'enrichissant notamment des cancers de la prostate, des ovaires, du pancréas et des lymphomes. Par ailleurs, la vitamine D a non seulement un rôle préventif contre le cancer, mais elle augmente le taux de survie en cas de maladie déclarée. *« Conséquence d'un excès d'éviction solaire, le déficit de vitamine D favorise la survenue des cancers »*, conclut Brigitte Houssin. Rien d'étonnant à ce que malgré les campagnes en faveur de l'éradication solaire, le nombre de mélanomes ait triplé en vingt ans, comme le reconnaît l'Institut national du cancer… *« Ce cancer de la peau, le plus agressif, en augmentation depuis 1970, atteint surtout les personnes à peau très claire, aux yeux bleus, aux cheveux roux ou blonds ou ayant des taches de rousseur apparues à l'adolescence »*, indique-t-elle. Statistiquement, son taux de mortalité augmente au fur et à mesure que l'on s'approche de l'Equateur pour les Anglais émigrés en Australie, en Nouvelle-Zélande ou au Sud des Etats-Unis. Mais c'est le contraire pour les populations autochtones, pour lesquelles la mortalité par mélanome diminue plus on se rapproche de l'équateur.

## Pas de seuil qui tienne

Bien plus que la durée d'exposition, ce serait donc à la fois le manque et les coups de soleil qui favoriseraient ce cancer. C'est pour cela que les personnes à peau claire, dont la peau arrête moins les rayonnements UV et particulièrement les UVA, doivent faire preuve d'une plus grande prudence que les personnes à peau foncée. À l'inverse, ces dernières doivent s'exposer plus souvent au soleil pour produire de la vitamine D à doses préventives. Cependant, il existe d'autres facteurs de risques pour le mélanome, comme une faible consommation de fruits et légumes. Les antioxydants présents dans ces derniers préviennent les lésions de la peau liées aux UVA.

Finalement, pour les spécialistes de la question, le taux sanguin de vitamine D apparaît aujourd'hui comme un meilleur indicateur sanitaire que le seul niveau d'ensoleillement puisqu'il inclut à la fois la variable de l'ensoleillement, celle du type de peau et celle du comportement face au soleil. En effet, si les peaux claires sont plus fragiles face au soleil, elles sont également vingt fois plus performantes à produire de la vitamine D. Ce phénomène explique à la fois la vulnérabilité des communautés à peau foncée dans les régions nordiques et celle des peaux blanches dans les zones proches de l'équateur.

**Des milliers d'études prouvent qu'en s'exposant régulièrement au soleil aux beaux jours, on prévient et on traite une foule de maladies, dont de nombreux cancers.**

*« On ne peut pas se contenter d'un discours simpliste, pour ou contre l'exposition au soleil »*, résume Brigitte Houssin. Car la quantité, abusive ou raisonnable de soleil n'est pas fixe. Elle varie en fonction de la couleur de la peau de celui qui s'expose, de son mode de vie, de son alimentation, de la latitude, de la saison, de la météo, de la pollution atmosphérique, de l'altitude et de l'heure de la journée. Autant de critères impossibles à mettre en équation pour donner un seuil limite d'exposition.

## L'envers des écrans

Comment dès lors profiter du soleil sans se mettre en danger ? Certainement pas en se tartinant de crème protectrice comme le préconisent des

## Effets pervers des crèmes solaires

*« Les crèmes solaires donnent une fausse sécurité »*, affirme Brigitte Houssin. *« Elles empêchent la survenue du coup de soleil. Avec elles, plus de rougeur cutanée, ce merveilleux indicateur que la peau n'en peut plus. »* Autrement dit, elles prétendent éviter l'incendie en bloquant le signal d'alarme. Résultat, on reste plus longtemps au soleil et les autres composantes du spectre lumineux agressent les cellules de notre peau sans que nous nous en rendions compte. Deuxième problème : elles nous privent des UVB qui sont précisément responsables de la synthèse de la vitamine D. En effet, elles ne filtrent qu'une partie du rayonnement, les UVB et la partie des UVA dont les longueurs d'onde sont les plus courtes. *« Par bonheur, la plupart des utilisateurs ne mettent pas assez de crème solaire pour générer l'ensemble des inconvénients qu'elles occasionnent »* commente la spécialiste. *« Ils parviennent tout de même à faire de la vitamine D… »* Pourquoi ne pas faire plus simple, non polluant et gratuit ? Bannir les filtres et se mettre à l'ombre ou se couvrir avant de rougir.



campagnes publiques menées en Australie depuis quarante ans. Dans ce pays où la population majoritairement blanche était particulièrement touchée par le cancer de la peau, la coutume de se couvrir de crème au moindre rayon a provoqué le retour de l'ostéomalacie, le rachitisme de l'adulte qui se manifeste par une minéralisation insuffisante de l'os entraînant des déformations osseuses, un manque de tonus musculaire et une augmentation de la fréquence des infections respiratoires. Il existe pourtant un critère unique et 100 % fiable, résultante de toutes les variables en présence pour parvenir à déterminer la bonne dose de soleil, la dose thérapeutique sans excès : le rougissement. Il est le signe incontestable de surexposition. Pour une personne de type celtique prenant un bain de soleil en milieu de journée en Europe du Nord, ce seuil peut être atteint en dix minutes et suffit à produire la quantité de vitamine D dont l'organisme a besoin. Cependant, au nord de la latitude correspondant à Malte, la synthèse de vitamine D est négligeable, surtout en zone urbaine entre novembre et avril, sauf en altitude. Plusieurs recherches conduisent à la recommandation que pour obtenir une dose thérapeutique de soleil, il convient de s'exposer, sans protection, entre 30 et 60 % du temps provoquant le rougissement. Votre expérience et vos sensations sont vos guides (*Cf. Le vrai mode d'emploi du soleil*). Evidemment, au fur et à mesure que la peau s'habitue au soleil, la durée doit être revue à la hausse.

## Les yeux, victimes de l'héliophobie

Mais la phobie anti-soleil ne porte pas que sur la peau. Les yeux aussi en sont les victimes. Transformées en accessoires de mode, les lunettes solaires peuvent être l'une des plus dangereuses de nos protections. Sur les marchés, à la sauvette ou dans les magasins pour touristes, vous pouvez acheter pour une poignée d'euros des modèles au design inspiré des grandes marques à la mode. Problème : si ces lunettes low-cost procurent un confort visuel et vous donnent un look de star, elles peuvent mettre vos yeux en danger. En diminuant l'éblouissement, elles provoquent en effet l'ouverture de la pupille, ce qui, dans le cas où la filtration UV est insuffisante, expose la rétine à des rayonnements plus importants qu'en l'absence de lunettes… Cela, tous les fabricants de verres anti-UV respectant la norme CE l'admettent sans peine, alléguant que, eux, garantissent des protections de cette partie du spectre la plus dangereuse… Pour autant, doit-on se fier à une protection dont les débuts remontent à 250 ans, alors même que l'humanité s'en est passé sans dommage depuis les origines ? « Surtout pas ! » répondrait le photographe John Ott, créateur pour Walt Disney des premiers films séquentiels qui mettaient en scène la croissance des plantes en accéléré.

**En Australie, la hantise du soleil et la manie de se couvrir de crème au moindre rayon a provoqué le retour de l'ostéomalacie, le rachitisme de l'adulte.**

## Guéri après avoir lâché ses lunettes

Ce spécialiste de l'image s'intéressa de près aux effets de la lumière sur le vivant après avoir remarqué que des plantes dont la croissance était perturbée sous des serres de verre retrouvaient un développement normal une fois placées sous des serres de plastique. La différence ? Le plastique ne filtre pas les UV. Afin de photographier des plantes à l'abri du vent, il mit donc au point des lampes dont le rayonnement lumineux était constitué de longueurs d'ondes dans des proportions équivalentes à celles du soleil. Seules de telles lampes permettaient une croissance harmonieuse des végétaux en intérieur. Fort de ces premières découvertes, il mena plusieurs études dans des élevages puis, à son insu, sur lui-même. Ayant eu la confirmation qu'une lumière plein spectre favorisait la santé animale, il décida de se soigner en quittant pour quelques semaines la grisaille de Chicago où il vivait, au profit du soleil de Floride. Dans la fleur de l'âge, John Ott, qui portait des lunettes depuis l'enfance, commençait à se dégarnir, souffrait de fatigue chronique, d'infections respiratoires et d'une arthrite de la hanche l'obligeant à marcher à l'aide d'une canne. Après trois semaines de vacances à la plage avec des lunettes de soleil ou des verres correcteurs, il revient à Chicago sans avoir eu d'amélioration. Mais un jour, il cassa ses lunettes de vision et dut sortir dehors en plein soleil, sans verre correcteur pendant plusieurs jours. Rapidement, il remarqua une régression de son arthrite et une amélioration de sa mobilité articulaire. Son état s'améliorant rapide-

**De même qu'une plante sous serre de verre, l'être humain porteur de lunettes souffrirait de ce filtrage UV. La lumière plein spectre favorise notamment les performances scolaires !**

## Le vrai mode d'emploi du soleil

**Bannissez les crèmes et autres écrans solaires**
Ils bloquent les UV responsables de la synthèse de la vitamine D et privent la peau de son signal d'alarme : le rougissement. Ne les utilisez qu'en cas d'incapacité à vous protéger par des vêtements, casquettes et chapeaux.

**Sevrez-vous des lunettes solaires**
Dans le meilleur des cas, elles filtrent les UV et privent le cerveau de l'information lumineuse permettant au corps de s'adapter à la lumière. Dans le pire, elles assombrissent la lumière visible et provoquent une dilatation de la pupille, exposant la rétine à une quantité encore plus importante d'UV. En cas de sensibilité particulière, le sevrage doit être progressif.

**Protégez vos yeux à l'ancienne**
Si nécessaire, protégez vos yeux avec chapeaux ou casquettes à visières. Ce conseil est valable même en montagne ou en mer, après un temps d'adaptation, sauf pathologie spécifique.

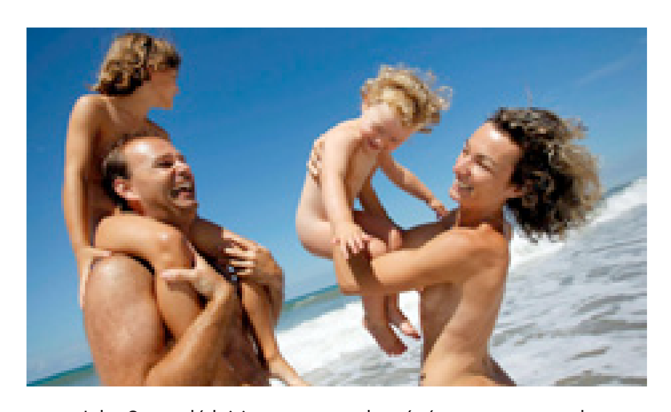
**Cherchez la douceur du soleil et non sa brûlure**
Pour cela, limitez votre temps d'exposition à environ la moitié du temps provoquant le rougissement de votre peau, sans filtre, si possible sans lunettes, même correctrices et en exposant la plus grande surface de peau possible. Ce temps variant en permanence, fiez-vous à vos sensations : transpiration abondante, chaleur excessive, brûlure ou vertige sont le signe qu'il est temps de mettre votre peau à l'ombre.

**Exposez-vous le moins vêtu possible tout au long de l'année**
Ceci afin de profiter des infrarouges en hiver et de fabriquer de la vitamine D dès que l'ensoleillement est suffisant.

**Ne cherchez pas à bronzer**
L'exposition à la lumière du soleil n'a pas besoin d'être intense pour fabriquer de la vitamine D. Par beau temps en été, à l'ombre légère d'un parasol ou d'un arbre ou bien habillé de vêtements légers non occultants, la lumière est encore suffisante pour permettre à la peau de fabriquer de la vitamine D, sans risque de coups de soleil. Mais inutile de s'exposer trop longtemps car, passé un certain seuil d'exposition, la fabrication de la vitamine D s'arrête.

**Protégez vos enfants**
Chapeaux à visière et vêtements sont de mise à la plage pour les petits qui restent statiques en plein soleil. Leurs yeux et leur peau sont fragiles et fabriquent très bien la vitamine D sous un T-shirt.

**Adoptez une alimentation hélio-compatible**
Une alimentation riche en antioxydants et en oméga 3 a un effet protecteur. Fruits, légumes, huiles riches en oméga 3, poisson, viande et œufs, plutôt que laitages, céréales à gluten et sucres. Qu'on l'appelle régime Okinawa ou diète paléolithique, c'est la plus adaptative face au soleil.



ment, John Ott en déduisit que, comme les végétaux sous serres de verre, il avait été privé des bienfaits du soleil par ses lunettes. Il retourna en Floride une semaine, s'exposa au soleil ou demeura à l'ombre d'un arbre sans lunettes et guérit définitivement. Il retrouva une chevelure abondante et ne porta plus de corrections, sauf pour lire de très petits caractères jusqu'à son décès à l'âge de 90 ans. Entre 1973 et 1975, John Ott eut l'occasion de mener une vaste étude comparant les effets des néons classiques et ceux d'un éclairage plein spectre sur les élèves scolarisés. Résultat : le taux d'absentéisme, la concentration et les résultats scolaires des élèves étaient significativement améliorés s'ils bénéficiaient d'un éclairage proche de la lumière complète du soleil. Mieux, les enfants hyperactifs voyaient leur comportement et leur capacité d'apprentissage normalisés. Malheureusement, les travaux de John Ott n'ont pas influencé les politiques de santé publique. D'un point de vue scientifique, il est pourtant admis que l'œil est connecté par le système nerveux à la glande pinéale, chargée de la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil. Située entre les deux oreilles, elle produit cette hormone dans les moments d'obscurité, permettant un sommeil réparateur et cesse de la produire au bout d'une demi-heure d'exposition à une lumière intense. Le mécanisme fonctionne même chez les aveugles, mais pas chez les personnes ayant subi une ablation des yeux. Or, plusieurs longueurs d'onde sont nécessaires à cette inhibition de la mélatonine, parmi lesquelles les UV que nos lunettes solaires les plus onéreuses s'emploient à filtrer efficacement pour protéger notre rétine… Mais la protéger de quoi au juste ? Dans les conditions de lumière intense comme une banquise en plein soleil ou les sommets enneigés de l'Himalaya, les autochtones se sont toujours parfaitement adaptés. Quand le ciel était sans nuages, les Eskimos portaient traditionnellement devant leurs yeux une protection constituée d'un os de phoque fendu à l'horizontale. Ces lunettes « primitives » protègent l'œil contre la réverbération intense de la lumière sur la banquise, mais sans modifier les proportions du cocktail lumineux. Même chose pour les crins de yack dont on couvre les yeux des enfants chez les caravaniers du Népal, lorsque le ciel est sans nuage et les pentes enneigées.

## La lumière complète nous est nécessaire

La science mesure au moins en partie à quel point la lumière complète nous est nécessaire. Parmi les trois composantes de la proportion de la lumière qui atteint le sol terrestre – infrarouges, lumière visible et ultraviolets – chacune a des effets spécifiques sur l'organisme. Les rayonnements infrarouges par exemple, pénètrent la peau en profondeur en provoquant une accélération des mouvements des molécules et des atomes, réchauffant les tissus et dilatant les vaisseaux sanguins, ce qui participe à l'élimination des toxines. En kinésithérapie, on connaît bien leur capacité à relâcher les spasmes musculaires et à favoriser la guérison de divers troubles organiques. Ce sont eux qui, principalement, nous font ressentir la chaleur du rayonnement solaire. Mieux, pour le Dr Damien Downing, médecin nutritionniste au Royaume-Uni et auteur de *Du bon usage du soleil*, il est de plus en plus admis que l'exposition aux rayons infrarouges permet de mieux tolérer les ultraviolets et vice-versa. Il y a presque cent ans, le Dr Fougerat de David de Lastours, avait remarqué que sous les tropiques, les colons blancs échappaient au blues des coloniaux lorsqu'ils quittaient tout vêtement et exposaient leur corps tout entier à la lumière solaire, comme les indigènes. « *La chaleur ne paraît plus aussi accablante, l'impression de lassitude disparaît, la fatigue s'enfuit, le blanc devient capable d'effort.* » Pour ce pionnier de l'héliothérapie dans les années 1920, les UV dont le rayonnement est arrêté par le moindre voile de tissu étaient l'antidote des infrarouges. C'est pourquoi rien qu'en se dévêtant, les blancs retrouvaient leur tonus. Plus récemment, la complémentarité inverse entre les UV et les infrarouges a été montrée par des chercheurs qui ont exposé des cellules de peau à un rayonnement infrarouge puis à un rayonnement UV. L'exposition préalable aux rayons infrarouges protégeait les cellules des dommages des UV. Or le matin, l'augmentation du rayonnement infrarouge du soleil précède celle du rayonnement UV. Le professeur Louis Dubertret, dermatologue à l'hôpital Saint-Louis à Paris, émet l'hypothèse que les organismes vivants seraient préparés à affronter le rayonnement UV grâce au rayonnement infrarouge. C'est pourquoi toute interférence avec le rayonnement naturel du soleil, perturberait aussi notre capacité à nous y adapter…

## La meilleure protection ? Ne pas en avoir !

Informés de ces recherches, bon nombre de naturistes estiment que la meilleure des protections, c'est de ne pas en avoir du tout ! Non seulement pour la peau mais aussi pour l'œil. Ainsi, France Guillain, conférencière bien connue dans le domaine de la santé naturelle, se réfère à des travaux scientifiques concernant les graisses fluides également appelées graisses brunes qui transportent les cellules souches dans les divers endroits du corps via les micro-canaux de nos fascias pour inciter le public à se passer de lunettes solaires. « *En présence de la lumière solaire, les graisses fluides vont être véhiculées jusque sous la peau.* » Problème, « *avec la réflexion et la réfraction, les lunettes de soleil mais également les lunettes de vue et les lentilles ne permettent pas à un nombre suffisant d'UV de traverser perpendiculairement la rétine* », indique la septuagénaire sportive. « *Le cerveau se comporte comme si nous étions dans une cave. La lumière n'informera pas la glande pinéale, puis l'hypophyse, qui commandent le transport des cellules souches vers l'épiderme via les graisses brunes.* » C'est après avoir écouté de tels conseils que Jean-Jacques Crèvecœur, chroniqueur de *Néosanté*, a décidé de quitter toute protection sous le soleil des Caraïbes. Bien que de peau pâle avec des yeux bleus, il s'est acclimaté progressivement au cours de ses vacances de printemps. Au bout d'une semaine, il constatait qu'il pouvait rester plusieurs heures

**Les rayons ultraviolets et infrarouges sont complémentaires. Toute interférence avec le rayonnement naturel du soleil perturbe notre capacité à nous y adapter.**

## Conseils pour faire le plein d'énergie solaire

- Exposez-vous progressivement et régulièrement tout au long de l'année si possible, tout en évitant le rougissement. Pas de danger de surdose en vitamine D, celle-ci cessant d'être produite par la peau au-delà d'un certain niveau.
- Exposez-vous 2 ou 3 fois par semaine sur un temps limité plutôt que longtemps une seule journée.
- Evitez la douche avec savon dans les heures qui précèdent l'exposition. Le savon dissout l'acide uricanique sécrété par la peau qui filtre le rayonnement solaire.
- Evitez de vous savonner dans les heures qui suivent l'exposition au soleil. Le savonnage limiterait la synthèse de la vitamine D, diminuant le bénéfice de l'exposition solaire.



d'affilée sous un soleil intense, sans le moindre désagrément, à condition de ne strictement rien porter et surtout pas des lunettes solaires… Farfelu ? Nous-même, par curiosité, avons testé l'abandon des lunettes solaires au cours de l'été 2008. Résultat : une durée d'acceptation du soleil par la peau considérablement allongée, sans utilisation de crème. A noter : nous étions adepte de la diète paléolithique et mangions beaucoup de fruits et légumes, souvent crus...

## Les vertus de la nudité, même en hiver

A l'inverse, vivre nu nous protège aussi du froid, dès lors que le soleil brille. Les infrarouges ayant la capacité à réchauffer le corps sans chauffer l'air ambiant, nous pouvons ressentir une douce chaleur, même par froid intense, lorsque nous sommes dévêtus en plein soleil. C'est ainsi que France Guillain suggère, pour bénéficier au maximum des bénéfices du soleil en hiver, de s'exposer à l'abri du vent et des regards entièrement nu aux rayonnements du soleil hivernal, même par temps très froid. A l'occasion d'un reportage en haute montagne en février 2015 au sujet d'un stage de *yoga du froid* avec le vénérable Maurice Daubard, enseignant de yoga connu pour son adaptation au froid exceptionnelle, nous avons effectivement pu vérifier que cheminer une heure ou plus en maillot de bain et en raquettes en plein soleil par - 5° Celsius ne représentait pas la moindre difficulté. L'air était froid, mais le corps ressentait de la chaleur. Nous n'étions pas nus, mais notre tenue légère laissait tout de même pantois les skieurs emmitouflés de la tête aux pieds que nous croisions… Par ailleurs, au milieu des pentes enneigées inondées de soleil, Maurice Daubard n'hésite pas à suggérer à ses stagiaires d'abandonner leurs lunettes, éventuellement de manière progressive selon leur sensibilité individuelle. Loin de souffrir des yeux, certains stagiaires remarquent, au contraire, une amélioration de leur vision… France Guillain confirme les conseils de Maurice Daubard, relatant ses vacances hivernales aux Rousses, dans le Jura, lorsqu'elle était adolescente : « *Les habitants de cette région étaient majoritairement blonds aux yeux bleus. Ils vivaient sur la neige au moins quatre mois dans l'année, parcourant des kilomètres au soleil étincelant sur leurs skis (…). Aucun ne portait de lunettes de soleil. (…) Les lunettes, c'était pour les touristes…* » Protégés seulement par des bonnets à visière, les Rousselands avaient une excellente vue pour travailler dans l'horlogerie ou la bijouterie…

**Regarder le soleil en face aurait aussi des vertus. Selon le phosphénisme, l'énergie lumineuse se transforme en énergie mentale, jusqu'à susciter des facultés paranormales.**

## Les cieux dans les yeux

Les effets positifs de la lumière naturelle et du plein soleil sur la vision avaient déjà été mis en avant au début du XXe siècle par le célèbre ophtalmologiste William Bates, créateur de la non moins célèbre méthode de gymnastique oculaire. L'éminent chercheur, qui avait en charge la santé visuelle de 200 000 étudiants du district de New York, avait même constaté que les personnes regardant directement le soleil à l'œil nu n'en n'avaient que rarement des inconvénients, et jamais durables ! Nous ne saurions, pour notre part, recommander de telles pratiques imprudentes, bien qu'elles évoquent l'expérience de Francis Lefebure, un médecin français né en 1916 et décédé en 1988 qui explora les effets de la lumière sur le fonctionnement cérébral. Enfant, le futur chercheur, piètre élève à l'école, avait fait l'expérience d'une amélioration subite de ses résultats scolaires à la suite d'un déménagement. Plus tard, il en découvrit l'explication : le nouvel appartement familial étant très ensoleillé, la lumière directe du soleil se reflétant sur les pages de ses livres et de ses cahiers d'écolier, touchait sa rétine et stimulait son cerveau, décuplant sa concentration et ses capacités cognitives... Devenu médecin, il se consacra aux effets de la lumière sur le cerveau et fonda le *phosphénisme*, une méthode de développement personnel à visée non seulement pédagogique mais également initiatique. Les phosphènes, ces images de persistance rétinienne, qui apparaissent après avoir regardé une lumière intense sont utilisées par le pratiquant pour favoriser les apprentissages, la créativité ou encore la télépathie ou la clairvoyance. Pour Francis Lefebure, aucun phénomène paranormal ne faisait mystère, y compris l'apparition de la sainte vierge à Bernadette Soubirous ! En enquêtant à Lourdes, il eut la confirmation que la jeune sainte passait de longs moments à prier en regardant les reflets du soleil sur le gave de Pau tout en balançant la tête latéralement. Sans ambitionner une destinée mystique, chacun peut bénéficier des effets positifs de la lumière sur les yeux et le cerveau en contemplant le bleu d'un ciel sans nuage, ou, pendant une à deux secondes, un coucher de soleil ou la lumière du soleil à travers un drap puis de fermer les yeux et d'en observer la trace lumineuse. Relaxation, stimulation de la vue et bonne humeur garanties ! ■



## À lire

- *Soleil, Mensonges et Propagande*, Brigitte Houssin, Thierry Souccar éditions - 2010.
- *La méthode France Guillain*, France Guillain, Editions du Rocher - 2010.
- *Du bon usage du soleil*, Dr Damien Downing, Jouvence éditions - 2006
*Health and light*, John Ott, Ariel Press, Alpharetta, USA.

## Huiles alternatives

**L'huile hydratante de France Guillain**

- Bien mieux qu'une crème, mélange d'eau et de graisse enrichi aux conservateurs, on peut réaliser soi-même une émulsion d'huile et d'eau hydratante pour un coût dérisoire. À la sortie de la douche ou d'un bain de mer, ne vous essuyez pas, ou seulement avec les mains nues. Puis émulsionnez une seule goutte d'une bonne huile végétale vierge dans la paume de votre main – huile d'olive, de noyau d'abricot, de jojoba, d'amande, etc. – absolument pure et vierge de tout parfum ou huiles essentielles, presque toujours photo-sensibilisants. Étalez-la sur votre peau. Appliquez au maximum 3 ou 4 gouttes d'huile sur l'ensemble de votre corps. Sur la peau humide, l'eau s'émulsionne par massage : les molécules d'eau sont séparées en fines gouttelettes qui pénètrent la peau sans laisser de pellicule grasse. Attendez votre prochain bain pour recommencer.

**L'huile solaire ibérique**

- Sur les plages du Portugal ou d'Espagne, il y a une quarantaine d'années, on vendait des flacons contenant un simple mélange de 2/3 d'huile d'olive et d'1/3 de jus de citron. Excellente tradition puisque le pouvoir antioxydant de l'huile s'additionnait à celui du citron pour protéger la peau. Attention cependant à l'effet photosensibilisant de l'huile essentielle de citron.

# AIDEZ-LES À FRANCHIR LE PAS !

## Parrainez les nouveaux abonnés de *NÉOSANTÉ*

## et gagnez votre abonnement gratuit !



Le principe est simple : vous remplissez le talon ci-dessous en nous renseignant de 1 à 4 personnes susceptibles d'être intéressées par la revue *Néosanté*. Si elles ne sont pas encore abonnées, nous leur envoyons gratuitement un exemplaire accompagné d'une proposition d'abonnement. Et si une de ces personnes s'abonne, nous prolongeons votre propre abonnement de 3 mois.
Si les quatre le font, **vous gagnez ainsi un an d'abonnement gratuit.** Vous pouvez photocopier cette page et parrainer autant de nouveaux lecteurs potentiels que vous le désirez. En choisissant bien ses filleul(e)s, il est donc possible de rester abonné(e) gratuitement en permanence !

**TALON à remplir EN MAJUSCULES et à renvoyer à**
***Néosanté* /« page parrainage » - Avenue de la Jonction, 64 à 1190 Bruxelles – (Belgique)** (de France, timbre à 83 centimes)
**Fax :** +32 (0)2.345.85.44 - **E-mail :** info@neosante.eu

○ **Je suis abonné(e) à *Néosanté***
NOM : .................................. Prénom :. ...................................
Adresse :. ..........................................................................
Code postal :. ............. Ville :. ........................... Pays :. ..................

○ **Je parraine les personnes suivantes**

1 ) NOM :. ................................. Prénom :. ...................................
Adresse :. ..........................................................................
Code postal :. ............. Ville :. ........................... Pays :. ..................

2 ) NOM. : ................................. Prénom :. ...................................
Adresse :. ..........................................................................
Code postal :. ............. Ville :. ........................... Pays :. ..................

3 ) NOM :. ................................. Prénom :. ...................................
Adresse :. ..........................................................................
Code postal :. ............. Ville :. ........................... Pays :. ..................

4 ) NOM :. ................................. Prénom :. ...................................
Adresse :. ..........................................................................
Code postal :. ............. Ville :. ........................... Pays :. ..................

**Veuillez leur envoyer un exemplaire gratuitement**
○ de ma part
○ sans préciser l'identité du parrain

I N T E R V I E W

# Gustave-Nicolas Fischer

## « La guérison, ça se règle *en* soi »

**INTERVIEW** **Propos recueillis par Carine Anselme**

***La guérison signifie davantage qu'un seul retour à la santé, au bien-être. Qu'une trahison, une rupture ou un drame viennent en effet pulvériser nos existences, comment peut-on s'en relever vraiment, pleinement ? Telle est la question abyssale posée par Gustave-Nicolas Fischer, spécialiste en psychologie de la santé. Dans « Guérir sa vie, Un chemin intérieur »(1), ouvrage concis et limpide écrit sur fond d'épreuve personnelle – évoquée sans jamais être dévoilée, l'auteur nous emmène au-delà du cadre scientifique. À la rencontre d'une voie de rétablissement. La guérison devient ici une expérience autre de la vie. Une transformation de soi et de sa manière d'exister. Ce processus intérieur nous invite à poser des actes guérisseurs. Pour renaître à soi.***

Il est des entretiens traversés d'émotions. Dont le sens entre en résonance avec les profondeurs de l'être. Ce fut le cas avec Gustave-Nicolas Fischer. Durant plus de deux heures, nous avons devisé sur l'élan intérieur et les ressorts personnels qui permettent à ceux qui ont été brisés de se relever. Et l'auteur de ce récent ouvrage, transformateur, de citer Etty Hillesum : *« La guérison demande plus et mieux que de la compréhension. Il faut 'faire' quelque chose, il faut y 'travailler'. Rien ne sert de raisonner, d'analyser ce qui se passe ou de chercher des causes, il faut agir, dépenser de l'énergie, pour obtenir un résultat. »*(2) Une voie d'action qui nous invite à prendre notre vie en main pour initier le changement intérieur, indissociable d'une guérison. Ainsi revivre, et non survivre...

**Avant d'évoquer votre livre, parlons de votre parcours qui imprègne d'ailleurs votre écriture. En tant que psychologue et professeur de psychologie, vous avez développé une spécialité : la psychologie de la santé. Comment la définissez-vous ?**

Il s'agit d'un type d'études, donc de regard, sur l'impact que produisent les interactions qui existent entre des états émotionnels et des processus biologiques sur la santé globale. L'enjeu est de se démarquer d'une vision purement médicale, matérialiste, biologique du corps, pour la comprendre dans une perspective intégrative, globale, de la santé comme lieu de notre vie. Dans cette vision, on ne tient pas seulement compte d'un impact, positif ou négatif, sur un organe. Quand un organe est malade, c'est tout le corps qui est malade. C'est la vie qui nous est plus difficile ! Avec cette approche, j'ai ainsi voulu développer un nouveau profil professionnel pour les psychologues qui consiste à prendre en compte et à accompagner, en psycho, les grandes pathologies (cancer, SIDA, etc.). L'objectif est aussi d'inscrire une vision de la psychologie dans une perspective de la santé qui soit novatrice. J'ai ainsi créé, en France, le premier Master universitaire en psychologie de la santé, mais cela a été très compliqué, car les cliniciens me sont rentrés « dans le chou » ! C'est pour ça que je développe plutôt cette orientation à l'étranger, notamment en Amérique du Nord.

**Guérir ne peut se traduire que par des changements intérieurs qui vont permettre à la vie extérieure de prendre d'autres chemins, mais pas l'inverse.**

**Avez-vous pu analyser les résistances face à cette orientation ?**

Il y a des raisons associées. On assiste, massivement, sur le plan universitaire, au développement d'une démarche de plus en plus scientifique de la psychologie, qui veut correspondre aux normes de la biologie, de la médecine (etc.) pour dégager des preuves par rapport à telle ou telle approche. Ainsi, ai-je pu voir les résistances par rapport à la psychologie du cancer, concernant les facteurs de risque, par exemple ! Il y a donc une dominance de la psychologie scientifique qui exclut ce qui peut paraître plus empirique. L'autre résistance est directement issue du milieu professionnel, notamment des psychologues cliniciens et des psychanalystes. Des cliniciens m'ont ainsi dit : « Mais, nous faisons de la santé depuis cent ans ! » Nuance : ils font de la santé *mentale*. C'est autre chose ! Ils abordent le psychisme sous un angle qui n'inclut pas vraiment le corps. Alors que je suis dans une approche plus unifiée de la relation corps/esprit, corps/psychisme, qui implique une autre manière de regarder et d'accompagner globalement ce qui se passe dans les individus malades...

**Votre vision contrarie le milieu, car elle s'oppose au morcellement des disciplines, encore d'actualité dans le monde scientifique...**

C'est tout à fait exact ! Mais l'être humain n'est pas un objet que l'on peut appréhender, comme les autres objets scientifiques. L'être humain, c'est « nous » ! C'est toujours à notre propre vie que renvoie la manière de comprendre ce que l'on est en train de vivre. En Amérique du Nord, notamment, on va de plus en plus vers une psychologie intégrative, qui n'est pas encore d'actualité en France. Parmi les approches de la psychologie de la santé qui s'y développent, la psycho-neuro-immunologie est particulièrement intéressante et novatrice. Au travers de cette discipline, on a constaté que les états émotionnels, sur lesquels je travaille par rapport à des facteurs de risque ou des situations de vie, ont des effets directs – positifs ou négatifs – sur le système immunitaire.

**À la lumière de ces découvertes en psycho-neuro-immunologie, quelles sont les voies de transmission de ces informations, positives ou négatives, entre le système nerveux central (siège des états émotionnels) et le système immunitaire ?**




Nous entrons là au cœur d'une vision interconnectée, de relation du corps et de l'esprit ! Je m'explique : on s'est rendu compte qu'il y avait, du côté du système des états émotionnels, des neurotransmetteurs. Or, ces molécules, qui contiennent des informations, vont aller migrer vers le système immunitaire, pour l'informer et l'affecter. Autrement dit, elles vont impacter les molécules du système immunitaire, les cytokines. On se rend compte à quel point ces processus interactifs sont perturbateurs (on l'a vu notamment dans les études sur le stress, comme facteur de risque pour le cancer)... ou non, d'ailleurs, si on prend l'exemple des états émotionnels positifs, étudiés dans le cadre de la psychologie positive. L'être humain est donc, en permanence, en interdépendance avec les facteurs qui composent sa propre vie.

**Revenons à votre livre. J'ai été frappée par sa concision et sa précision. Chaque mot semble ciselé pour nous atteindre, telle une flèche, en profondeur. Ce vocabulaire choisi fait-il partie intégrante du processus guérisseur évoqué ?**

Je suis ravi que cela transparaisse ! Parmi mes ouvrages, c'est celui que j'ai le plus travaillé pour donner à chaque mot, aussi, une force de guérison. J'ai coupé le manuscrit de moitié, afin d'inscrire déjà dans l'écriture une ressource psychique, qui permette ensuite à chacun d'initier son propre chemin de guérison. Cette résonance thérapeutique est essentielle pour que l'âme, en souffrance, puisse se réinscrire dans un retour vers la vie. Car tout l'enjeu, c'est ça ! Je m'inscris en marge des ouvrages actuels qui s'attachent en général plus aux aspects visibles de la transformation, aux conseils de bien-être.

**On sent que vos propos sont habités en raison de l'épreuve que vous avez vous-même traversée...**

En effet, quand j'ai commencé l'écriture, je ne savais pas que je serais confronté, moi aussi, à l'une de ces épreuves bouleversantes qui y sont évoquées. La tournure de ce livre est donc très différente de celle du projet initial. Au départ, je pensais aborder la question de la guérison psychique en m'appuyant sur des sources documentaires et universitaires, à l'image de celles réunies lors de la rédaction de mon précédent ouvrage sur la psychologie du cancer[3]. Mais, j'ai alors découvert que ce qui brise la vie sur le plan psychologique peut également perturber la santé elle-même. De ce fait, j'ai développé une compréhension bien moins théorique du rétablissement, mais abordée à partir d'une connaissance acquise par l'épreuve. Ma démarche, expérientielle et expérimentale, ne se prétend donc pas « scientifique ». Cette méditation sur le changement intérieur présente les étapes à traverser pour revivre. Au travers de ce parcours de réparation, j'ai voulu transmettre l'importance d'agir psychologiquement sur ce qui est brisé en soi pour se relever. Ce chemin-là est toujours personnel, un retour vers soi-même, quelles que soient les thérapies que l'on entreprend par ailleurs.

**Quel est l'enseignement de l'épreuve, à la fois sur le plan intime et universel ?**

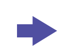
L'épreuve est le déclencheur de la transformation de soi. Quand on est passé par la brûlure, la brisure de l'épreuve, comme cela a été le cas pour moi, on se met en route (ou pas) par rapport à une démarche qui nous aide à revivre. La guérison, c'est seulement ça ! Toutes les étapes que j'ai déclinées dans le livre sont fondamentalement l'expression même du parcours, pas seulement personnel mais structurel, que j'ai tenu à établir pour me permettre, d'abord, mais aussi permettre à ceux et celles touchés par une forme d'effondrement de la vie, de se relever et de se mettre en marche vers eux-mêmes. Ce chemin est rarement évoqué dans ce que l'on trouve, aujourd'hui, comme formes de réponse proposées à des personnes ayant traversé de grandes épreuves, de grands traumatismes, sur le plan psychique.

**À la lumière de votre propre traversée et de celle des personnes que vous avez accompagnées, quel est le ressort invisible qui permet de revivre ?**

C'est du fond même de la vie cassée, ou des dimensions de son être qui se sont effondrées, que peut resurgir une autre manière de vivre. Et seulement une autre manière de vivre ! Guérir est un processus tellement long et intérieur qu'il implique, chaque jour, de reprendre la vie en soi pour la porter vers son propre avenir et le recréer, mais dans une orientation totalement nouvelle. Et c'est là que s'opère la véritable transformation ! Guérir ne peut se traduire que par des changements intérieurs qui vont permettre à la vie extérieure de prendre d'autres chemins, mais pas l'inverse.

**Dans votre livre, vous pointez l'importance des actes psychiques, guérisseurs...**

J'ai en effet établi sept actes guérisseurs (se détacher, retrouver confiance, etc.) qui me semblent être des actes structurels de guérison. Ils touchent toujours un élément d'une blessure profonde. Prenons la confiance, mise à mal dans bien des épreuves de vie. Reprendre confiance en soi est un enjeu considérable par rapport au fait de revivre. Un vrai facteur de guérison. C'est que cette confiance – le fait de croire en soi et de donner sens à sa propre vie – a été terriblement bousculée, voire brisée par l'épreuve, quelle qu'elle soit (rupture, offense, pertes...).



**Selon vous, la clé est d'ailleurs d'«agir sur sa vie», plus que «parler de sa vie», au cours d'une thérapie...**

En tout cas, ce chemin intérieur, aucune thérapie ne peut le faire à notre place ! Il faut d'abord revenir vers soi-même, vers son être blessé – dans ce qui est vraiment en morceaux à l'intérieur de soi. On n'est plus le même après une épreuve ! Il faut donc réapprendre à s'accepter tel que l'on est, aujourd'hui. C'est-à-dire un être brisé qui n'a plus la même force de vivre. Il faut commencer à se nourrir d'une capacité, très intime, à pouvoir dire, tous les jours, « oui » à la vie. Tout l'enjeu est là, face au sentiment d'abandon, d'impuissance, de perte (etc.) ressenti. Une vie brisée, elle est atteinte, mais en même temps elle contient un potentiel de vie nouvelle, une étincelle d'éternité, qu'il faut aller chercher en soi. La guérison est là ! Agir, donc. Mais psychologiquement. Autrement dit, sur la trame psychique intérieure. Or, les formes d'agir que l'on met en place habituellement dans les processus de guérison se focalisent plutôt sur les comportements (on va changer tel ou tel comportement).

**Ce processus part certes de soi, mais n'est-il pas utile de faire appel à des ressources extérieures pour l'accomplir ?**

Merci de poser cette question, qui me permet de faire des mises au point par rapport au livre. Je ne fais pas là d'opposition (entre processus intérieur et aide extérieure). J'ai aussi suivi une thérapie ces derniers temps, mais je me rends bien compte des limites des approches psychothérapeutiques. Et il faut le dire ! Car, actuellement, les psychothérapies sont souvent pointées comme étant les seules réponses possibles aux tsunamis psychiques et physiques des personnes ayant subi des traumatismes (il suffit de voir les cellules de crise psychologiques mises en place lors des catastrophes). C'est une réponse, mais ce n'est pas la seule. La guérison peut être initiée par une thérapie, mais pas *réglée* par celle-ci. J'insiste : la guérison, ça se règle en soi ! À travers la transformation que l'on opère en reprenant sa vie en main. Transformation que peut apporter, à un moment donné, la thérapie. Mais cela exige avant tout la mobilisation d'une force intérieure.

**Vous soulignez également la mécompréhension du concept de résilience, si tendance de nos jours...**

C'est devenu une véritable tarte à la crème ! Aujourd'hui, on présente trop souvent la résilience comme une forme de guérison, ce qu'elle n'est pas ! J'ai étudié scientifiquement cette question en psychologie de la santé. Faire face aux épreuves permet de « rebondir », comme dirait Boris Cyrulnik. La résilience est donc, à la base, un processus d'adaptation. En France (notamment), ce concept d'adaptation a été peu à peu remplacé par celui de guérison. Cela donne : « Soyez résilients, vous serez guéris ! » La résilience est donc devenue une réponse thérapeutique aux problèmes de la vie. Mais rebondir, ce n'est pas guérir ! J'ai ainsi suivi, au Canada, un rescapé d'Auschwitz, et ce dernier m'a dit : « Vous savez, je m'en suis sorti, mais je ne suis pas guéri. » La guérison est forcément, à un moment donné, une manière très personnelle d'aller ou non vers sa propre vie cassée, pour aller vers une reconstruction de soi. C'est ce travail, invisible, quotidien, à partir des actes guérisseurs, qui va être opérationnel profondément. Pour reprendre les forces de son âme blessée. C'est ardu !

**La transformation alchimique à opérer renvoie au « mourir »...**

Mais l'épreuve (maladie, rupture, deuil...) est fondamentalement une expérience du « mourir » ! Il s'agit d'apprendre à vivre en renonçant à ce qui n'est plus possible. Abandonner pour repartir, rebondir. Mais surtout faire des choix pour ne pas rester justement dans le « mourir ». Choisir, c'est vivre ! Car la destruction, induite par la blessure, provoque des processus de mort qui continuent par-delà le trauma, à jets continus. D'où, notamment, les phénomènes de répétition. Cela nous demande de recontacter quelles sont nos raisons de vivre. Maintenant. C'est là qu'il faut aller chercher ses forces ! La bonne nouvelle, c'est que chacun a, en soi, une étincelle qui n'est jamais éteinte – mais il faut aller la débusquer. En commençant par y croire : « Non, ma vie n'est pas foutue ! » Chaque matin, je vais dire « oui » à la vie dans tout ce qu'elle est : à travers la lumière du jour, les fleurs qui s'ouvrent, les paysages qui m'entourent, un visage qui me sourit... Je rallume alors cette flamme vacillante. Et cela est de ma responsabilité ! Il est important de le souligner, car les victimes reproduisent souvent à leur insu les mécanismes destructeurs, parce qu'elles ne croient plus à leur responsabilité concernant ce qu'elles ont à faire pour retourner à la vie. Vivre est une tâche ! La vie est un combat. Du point de vue de la guérison, c'est un combat spirituel. Car les forces de vie sont, dans ces moments critiques, cachées dans les replis de notre intériorité, de notre âme. Et il faut aller les rechercher !

**Mais pour vous, qui développez cette approche de psychologie de la santé, où campe au cœur l'interrelation corps/esprit, ce processus passe aussi par le corps ?**

Absolument ! Le corps n'est pas séparé de la dimension de l'esprit, de l'âme. Je pratique ainsi la méditation pour retrouver mon souffle de vie – ce souffle qui fait que mon corps est vivant ! Plutôt que de vivre la méditation comme une simple gymnastique respiratoire, cette dimension me donne une autre relation à la Source de vie.

**Votre livre met en avant les rituels de guérison des Navajos, où le retour à l'harmonie de l'individu est indissociable de l'équilibre de l'univers...**

Les rituels, tels qu'ils les pratiquent (purification, présentation d'images symboliques et identification à celles-ci, etc.), leur permettent de réinscrire l'expérience de vie personnelle dans une perspective plus large, de rapport à l'univers. Et cela passe par l'esprit de beauté, très présent dans les rituels des Navajos (peintures de sable, etc.). L'harmonie extérieure et l'harmonie intérieure sont indissociables, là-bas comme ici. Cette approche, basée sur des actes sacrés, symboliques, manifeste une force de réinscription de la vie dans une réalité porteuse de cette beauté fondamentale. La guérison passe aussi par là. C'est une manière de se reconnecter à sa propre splendeur ! Je suis justement en quête d'une œuvre d'art – un tableau, plus précisément ! Cela fait partie de ma démarche de guérison (Rire).

**À propos, le fait qu'il y ait *sept* actes guérisseurs dans le processus proposé est-il symbolique ?**

Le nombre « sept » a, bien sûr, une haute charge symbolique ! Mais je n'ai pas choisi, au départ, de faire ces *sept* étapes, qui sont autant de rites de passage, j'en suis arrivé là au travers de mon cheminement. Mais rien dans la vie n'est le fruit du hasard ! Il se trouve que ce chiffre n'est pas indifférent. Et ça me plaît ! Il m'a permis d'arriver à une sorte d'achèvement, qui est une plénitude. Le symbolique pour moi, c'est précisément cette force de l'accomplissement. Regardez dans la Bible, la Genèse : « Le septième jour, Dieu se reposa... » ■

(2) *Les Écrits d'Etty Hillesum. Journaux et lettres (1941-1943)*, Seuil.

**POUR ALLER PLUS LOIN**

**Gustave-Nicolas Fischer**, www.psychologie-et-societe.org

**À lire :** (1) *Guérir sa vie. Un chemin intérieur* (2015), (3) *Psychologie du cancer. Un autre regard sur la maladie* (2013), *La trace de l'autre* (2015), *Les Blessures psychiques. La force de revivre* (2003). Tous ces ouvrages ont été édités chez Odile Jacob. Voir aussi *Le ressort invisible. Vivre l'extrême*, Dunod, 2014.

# LE PHÉNOMÈNE ALLERGIQUE

***Comme chaque printemps, on a droit à un flot d'informations qualifiant l'allergie de réaction de défense immunitaire, celle-ci étant interprétée comme le mécanisme de rejet d'un corps étranger. Or, cette vision conventionnelle de l'immunité n'est pas vraiment celle de* Néosanté*. Pour la nouvelle médecine psychosomatique, l'allergène n'est nullement un agresseur mais bien un messager qui intervient en phase de réparation d'une douloureuse séparation. Dans cet article illustré de nombreux cas cliniques, le Dr Jean-Claude Fajeau décrit l'allergie comme « le conflit des retrouvailles ».***

## ARTICLE N° 80

Par le Dr Jean-Claude Fajeau

Lecteurs de *Néosanté*, vous êtes probablement aussi lecteurs d'autres revues alternatives qui apportent souvent de bons conseils. Malheureusement, ces revues véhiculent aussi des erreurs fondamentales sur la médecine et la santé. Elles continuent ainsi à entretenir ou à créer des peurs chez de nombreuses personnes. C'est le cas notamment en ce qui concerne les microbes, avec cette psychose paranoïaque entretenue, notamment envers «les dangereuses salmonelles transmises par les œufs»! Rendez-vous compte de l'effet produit chez les personnes déjà pas mal angoissées par les maladies quand elles lisent ce genre d'affirmations: «*La salmonellose est une grave maladie provoquée par une bactérie appelée salmonelle. Elle commence par de la diarrhée, de la fièvre, puis de terribles crampes abdominales. Le calvaire dure environ une semaine. Mais certaines personnes ne guériront pas toutes seules. Une hospitalisation est indispensable. Car les bactéries, après avoir proliféré dans l'intestin, rejoignent la circulation sanguine, provoquant une infection généralisée et la mort du patient.*» Rien n'est plus faux, et je vous renvoie au très important article de notre ami Alain Scohy dans le n° 44 de *Néosanté* sur les microbes.

Aujourd'hui je ne vous parlerai pas des maladies infectieuses. Je veux revenir sur ce que vous avez aussi pu lire dans ces revues ou sur internet concernant le phénomène allergique. Classiquement, il y a allergie quand on a un contact avec un allergène (*«à l'air gène»: il y a de la gène dans l'air*).

C'est une affection qui est très fréquente, touchant 25 % de la population mondiale. En fait, c'est bien plus que cela, car tout le monde est plus ou moins soumis à ce phénomène «allergique»! Et vous allez comprendre pourquoi.

### Un conflit en solution

En fait, tout se passe majoritairement de façon symbolique ou imaginaire dans les allergies. Il y a différents degrés dans l'allergie. Depuis le simple éternuement ou la petite démangeaison, en passant par l'urticaire plus ou moins étendu, et cela peut aller jusqu'à l'œdème de Quincke et même le choc anaphylactique. En Psycho-Somatologie, «l'allergie» correspond TOUJOURS à la SOLUTION de conflits de séparation à des personnes, des animaux, des lieux, etc. Il y a eu rupture de contact.

Lors de ces séparations, en phase active de conflit, le sujet souffre en «silence» de la séparation, dans son esprit. Et au niveau organique il fait des ulcérations au niveau de la peau ou des muqueuses concernées.

Tous les symptômes se manifestent dans la phase de conflit résolu: démangeaisons (peau, yeux), éternuements suivis d'écoulements (nez, sinus), toux (trachée) pouvant aller jusqu'à l'asthme.

Tous ces symptômes évoquent le rejet vers l'extérieur (extériorisation). C'est donc lorsqu'on retrouve l'objet du désir ou du conflit que la réparation des lésions se produit et que cela rebouche grâce aux œdèmes: eczémas, rhinites, trachéites, sinusites, conjonctivites. C'est ce que j'ai donc appelé le conflit de retrouvailles (puisque les signes se manifestent lors de ces retrouvailles). Soit à l'objet du conflit, soit à l'objet du désir. Dans les séparations avec peur de perte de contact physique, la cible est la peau; dans les séparations avec puanteur, c'est le nez, les yeux, les sinus; celles avec conflit de territoire, la trachée (asthme trachéal).

### La petite fille et son «frère-chat»

En fait, c'est une petite fille «allergique» aux poils de chat qui m'a donné l'explication logique et la conclusion que «l'allergie», ça n'existe pas au sens de rejet, de quelque chose de nuisible, de dangereux.

L'intervention du système immunitaire n'est en rien responsable de ce phénomène, contrairement à ce qui est affirmé. Il y a bien une réaction immunitaire, non pas pour rejeter quelque allergène que ce soit, mais pour informer le sujet qu'il n'a pas fait le deuil de certaines situations de séparation.

**En Psycho-Somatologie, l'allergie correspond toujours à la solution de conflits de séparation à des personnes, des animaux, des lieux, etc. Il y a eu rupture de contact.**

Que s'est-il passé pour cette petite fille de 7 ans «allergique» aux poils de chats depuis toute petite, sous forme de rhinite et de trachéite asthmatiforme? Elle a déjà fait des cures thermales, et présente toujours ses crises dès qu'elle est en présence de chats. Et pourtant, elle les aime, les chats.

Très tôt, vers deux ans, ses parents lui ont offert un petit chat, qui était devenu son compagnon. Cette relation est très affective.

Puis, deux ans après, elle a quatre ans et un petit frère est né. Les parents ont décidé de se séparer du chat, par peur pour le bébé. On ne juge pas les peurs des gens, chacun ses croyances.

La petite fille en a été triste de ne plus voir son chat bien-aimé, «remplacé» par le frère.

Et son allergie a débuté très vite en présence du frère. Elle est officiellement allergique aux poils de chat, mais c'est la présence du frère qui symbolise la séparation.





Quand elle est en cure thermale avec sa mère, sans le frère resté avec le père, elle ne fait aucune crise. Naturellement, puisqu'elle n'est plus en contact avec lui. Mais dès le retour à la maison, les retrouvailles provoquent les crises. Elle est donc bien «allergique» au «frère-chat»!
Et elle l'aime son petit frère, autant qu'elle aimait son chat.
Elle comprend alors le mécanisme et me dit: *«Mais alors, c'est idiot d'être allergique à ce que l'on aime».*
Je lui réponds qu'elle a parfaitement compris la démonstration et qu'elle va donc guérir très vite.
Quelques jours plus tard, elle est avec ses parents chez des amis qui ont deux chats. Encore un peu «coincée», elle dit à sa mère: *«Maman, tu crois vraiment que je peux jouer avec les chats»*?
La mère, qui n'a plus de doute sur la Psycho-Généalogie, lui répond: *«Tu sais bien ce qu'a dit M. Fajeau, ça n'existe pas, l'allergie».*
L'enfant a alors joué avec les chats et n'a plus de phénomène d'allergie!
Voilà le beau cadeau que peuvent nous faire les enfants!

## Autres exemples

**1. Les poils de chat**

Cet enfant de 8 ans, fils unique, travaille très bien en classe et pour le récompenser, les parents lui offrent ce qu'il veut, tant ils sont fiers. Il a déjà tout ce que peut avoir un enfant de 8 ans. Alors il se décide pour un chat, il a un chat. La relation est bien entendu d'un autre niveau, affectif, qu'avec une paire de rollers! Les vacances d'été arrivent et il doit aller chez sa mamie car les parents travaillent. On lui explique que ce n'est pas possible d'amener son petit chat. Il vit une séparation. Il est si mal lors de cette séparation que ses parents lui promettent de lui amener son chat quand ils viendront le voir en fin de semaine dans 15 jours. Ces vacances-là sont tristes car il ne pense qu'à son chaton. Pourvu qu'il aille bien, etc. Il téléphone à ses parents tous les jours pour avoir des nouvelles de… son chat: *«Il ne s'ennuie pas au moins»?*
Il se fait une fête quand le samedi arrive. Mais les parents n'ont pas compris l'importance de ce chat et ils viennent seuls. Il fait une grosse colère. *«Vous êtes méchants, des menteurs, il est sûrement mort, etc.»*. Il est inconsolable: *«Je vous aime plus»*!
Les parents ne savent plus que faire et le dimanche, ils sont obligés de le ramener avec eux à la maison. Et il se précipite vers son chat: et alors? Instantanément, il passe en conflictolyse (solution du conflit) de la séparation, les retrouvailles à l'objet du désir, et il fait sa première crise de trachéite asthmatiforme dans les heures qui suivent.

**Les crises cessent dès qu'on explique le processus et qu'on retrouve le conflit.**
**Il faut bien sûr retrouver le choc émotionnel, plus ou moins récent.**

Les parents sont inquiets et vont chez le pédiatre puis l'allergologue. Tests positifs: allergie aux… poils de chat!
Le médecin est formel, il faut le séparer du chat. *«Docteur, si on lui enlève le chat, il ne s'en remettra jamais!»*
On lui laisse alors quelque temps un traitement anti-histaminique et broncho-dilatateur en cas de crise, car il est impensable de lui enlever son chat.
Comme rien n'y fait, on lui explique que c'est sa maladie et que c'est le docteur qui l'a ordonné. Et les parents lui enlèvent le chat.
Il a «guéri» en quelques jours, c'est normal, puisqu'il est «allergique» au chat et qu'il n'est plus en contact permanent avec l'allergène!
Explication: quand on lui enlève son chat, il repasse en souffrance de la phase active de conflit de séparation car il veut toujours son chat qu'il aime tant.
Comme il a encore très bien travaillé et qu'il n'a plus de crises, quand il réclame en récompense un petit chat, on lui offre un nouveau petit chat. Et immédiatement, il solutionne son conflit de séparation au chat et refait une crise «allergique».
*«Tu vois, mon chéri, que tu ne peux pas garder ce chat, il te rend malade».*
Il se sépare de son chat une nouvelle fois la mort dans l'âme et ne fait plus de crises. Ce qui conforte les parents et les thérapeutes dans leur erreur.
L'ignorance a pourri l'enfance de ce petit garçon.



Il a suffi de lui expliquer ce que représente ce chat, le transfert qu'il a fait.
En effet, ce petit garçon, fils unique, avait demandé vers 4 ans d'avoir un petit frère ou une petite sœur. Les parents avaient acquiescé, mais ont finalement renoncé.
Il en a été très affecté et résigné, il garde le regret. Il a donc fait un transfert sur ce chat, qui est comme un «frère» pour lui. Il a guéri et a gardé son chat, l'objet de tous ses désirs.
**Il a guéri dans la réalité: un chat est un chat et non un petit frère.** Il a accepté la joie de vivre en présence de son animal, mais qu'un jour celui-ci peut partir, mourir, etc.

**2. Rhume des foins**

En vacances à la campagne, deux enfants de 11-12 ans, fille et garçon, jouent au docteur dans les foins de la grange. Tout à coup, ils ont très peur d'avoir été surpris. Ils attendent, blottis sous les bottes de foin, que les adultes s'éloignent pour se séparer. Dans la peur d'être vus, le stress est au maximum, ça chatouille au nez et bien sûr, l'un des deux va éternuer, ce qui fait qu'ils sont surpris et grondés. Plus tard, chaque fois qu'ils sentent les foins, cela déclenche les symptômes.
En effet, dans un climat de puanteur, ils ont été punis d'avoir été vus. Donc, chaque fois qu'il y a contact avec les pollens de foin, le cerveau fait la solution du conflit des retrouvailles, et la crise survient. Conflit de la paille (literie: mère, femme retrouvée).
Les crises cessent dès qu'on explique le processus et qu'on retrouve le conflit.
Il faut bien sûr retrouver le choc émotionnel, plus ou moins récent.

**3. Les laitages**

Une mère cesse d'allaiter son bébé car il doit aller à la crèche. Elle le fait avec regrets car elle sait que ce serait bon pour son petit de boire le lait maternel. Elle fait un conflit de séparation au sein. L'enfant passe au lait de vache en boîte cubique, bien pasteurisé!
Si l'allaitement est définitivement interrompu et que le conflit cesse vite chez la mère, il n'y aura rien chez l'enfant.
Mais si la «culpabilité» de la mère ou du père ou les conseils du pédiatre font que la mère continue à lui donner le sein le soir quand elle rentre ou quand l'enfant pleure, alors l'enfant retrouve l'objet du désir et devient «allergique» au lait.

Il fait rhino sur rhino car c'est le conflit de peur archaïque qui s'installe : si un bébé n'est pas allaité, dans la nature, il meurt. Tous les bébés animaux cherchent leur mère avec le nez, pour aller téter ou être protégés. L'odeur de la mère est rassurante.
Face à ces « allergies », on conseille (médecins, famille, etc.) de cesser les laitages et effectivement les crises cessent. C'est la « fausse » confirmation de la réaction avec l'allergène : le lait.
Comme l'enfant ne fait plus de crise, au bout de quelques semaines, la mère lui redonne du laitage car le calcium, c'est nécessaire, « c'est si bon pour la santé… ». Et les rhinos reprennent.
Il peut faire une crise au simple fait d'entendre le mot « vache », « sein », « lait ».
J'en profite pour vous rappeler que les humains sont omnivores, et qu'ayant tout l'hologramme des espèces l'ayant précédé, il peut consommer le lait de n'importe quelle autre espèce avec les mêmes avantages que le lait maternel humain et sans aucun inconvénient si la « chose » est consciente et faite avec amour.

**4. « Allergie » aux pollens**

Les pollens sont extrêmement nombreux. Il y a les pollens de plantes (graminées), d'arbres, de fleurs, etc. Les pollens sont libérés par les plantes dans l'atmosphère, pour permettre la fécondation. La pollinisation correspond au transport du grain de pollen sur le stigmate de fleur femelle. Le pollen (du grec *palè* : farine ou poussière) constitue, chez les végétaux supérieurs, l'élément fécondant mâle de la fleur. Chez certaines plantes à fleurs, la germination du grain de pollen commence souvent avant même qu'il ne quitte le microsporangium, avec la cellule générative formant les deux cellules *« spermatiques »*. Pour germer, le grain de pollen doit atterrir sur le pistil d'une fleur (femelle) de la même espèce. Donc « l'allergie » aux pollens est en lien direct avec le sperme qui féconde la femelle. C'est bien pour cela qu'il y a tant de personnes sensibles aux pollens.
Puisque nous parlons des pollens, je vous rappelle l'extraordinaire histoire de cet homme « allergique » à des roses. Il éternuait systématiquement devant un bouquet de ces fleurs. Puis un jour, il eut un choc lorsqu'en pleine crise il se rendit compte qu'il éternuait devant un bouquet de roses artificielles ! En fait, il avait vécu une violente séparation bien des années auparavant avec une jeune femme alors que ce jour-là il lui avait amené une rose en signe d'affection.

**5. Encore des chats**

Une infirmière fait des crises d'asthme par « allergie » aux chats. Petite, à 10 ans, elle veut un chaton. Le père refuse. Comme elle vit à la campagne, elle s'arrange avec sa tante qui a des chats et elle a le sien chez la tante. Un jour, son chat meurt. Elle est très triste dans son deuil (séparation) et veut un autre chat à tout prix. Elle va braver l'interdit du père : le soir, elle va chercher en cachette deux chatons pendant que son père regarde sa télé et elle les garde avec elle dans son lit de 20h à 22h. Puis elle les remet dehors. Elle vivait dans la peur bleue qu'un jour il découvre la vérité. Tout se passa bien pendant six mois.
Puis le père s'aperçoit du manège et met les chats définitivement dehors. Elle ne les vit plus que dehors en journée.
Le jour où elle quitte la maison familiale, la première chose qu'elle fait est de prendre un chat.
Elle se marie et divorce. Elle remplace par un 2e chat.
Elle se remarie et le mari refuse les chats à la maison (il faut bien qu'elle revive le Complexe d'Œdipe avec le père). Elle met les chats dehors et les crises d'asthme laryngé commencent.
Les crises ont lieu uniquement le soir de 20h à 22h, alors qu'elle n'a pas les chats. Jamais dans la journée en présence des chats. Elle relit bien la cassette de l'enfance.
Explication : elle a droit à ses chats, donc elle n'a pas peur de ne pas les voir.
Asthme laryngé : conflit de territoire avec peur bleue : ou le mari ou les chats , stress le jour car ce soir il rentre et je sors les chats. Quand il arrive, elle n'a pas d'autre solution, dans le partage du territoire et la peur bleue, que de sortir les chats. Et elle déclenche sa crise.
En fait, les chats n'y sont pour rien ici. Et on dit que c'est à cause des chats !
Il ne s'agit pas ici d'une allergie aux chats, mais d'un conflit de séparation avec une fausse allergie au père et au mari.



**6. Grand-mère et petite-fille**

Une femme consulte début novembre pour une sinusite. C'est une rechute à la même date, à un an d'intervalle. La médecine lui proposait, outre les antibiotiques, une intervention chirurgicale de drainage.

Devant cette rechute, je pense alors «allergie». Je vois son histoire et je lui dis: *«Vous êtes allergique à votre petite-fille»*!

Elle est stupéfaite. Je lui raconte alors l'histoire du petit garçon et du chat. Elle a tout compris.

Elle s'occupe de sa petite-fille âgée de 6 ans depuis le divorce de son fils, chaque fin de semaine et aux vacances. Elle craint tellement de ne plus pouvoir la garder, qu'elle est en solution de conflit quand l'enfant revient chez elle pour les vacances.

**Prétendre que toutes les substances allergènes sont des corps étrangers que le système immunitaire veut rejeter est une erreur.**

Elle a fait sa première crise après la Toussaint en 98 alors que la petite avait 5 ans; une petite crise après les vacances de Pâques, et une plus sévère après celles de la Toussaint 99.

Elle fait des ulcérations des sinus pendant la phase active de conflit et passe en réparation lorsque la petite vient pour les vacances. Solution du conflit aux retrouvailles. C'est bien la solution du conflit de retrouver l'être désiré dont on a été séparé.

Le conflit déclenchant rappelle chez cette femme le drame du décès de sa propre fille à l'âge de cinq ans. Le deuil inachevé, la résignation, le fils a eu une fille qui permet à la mère de faire un transfert affectif sur cette petite.

En conflit programmant, je note que cette femme avait 6 ans quand elle est venue d'Espagne, réfugiée avec sa mère, le père était mort à la guerre civile, fusillé par les franquistes.

**7. «Allergies» alimentaires**

Il y a de plus en plus «d'allergies» et intolérances alimentaires pour une raison simple. On règle de plus en plus de conflits de séparation à l'heure des repas, qui sont de soi-disant moments privilégiés pour la communication en famille! Conflits très souvent liés aux problèmes d'argent («blé, oseille»). Quand l'enfant vit dans un tel contexte, s'il est confronté au choc de la séparation au moment où il mange du pain, il devient «allergique» au blé (symbole de l'argent), etc.

**8. Les acariens**

Certains acariens sont des parasites de la poussière (*Dermatophagoides pteronyssinus*). Ils prospèrent dans les matelas, les tapis, les meubles et la literie avec des chiffres autour de 188 individus/g de poussière. Il y a tant de monde qui dort dans un lit et respire de la poussière que je me demande pourquoi il y a si peu de personnes «allergiques» à ces «sales bêtes». Et bien c'est parce qu'ils ne sont pas responsables directement des symptômes. La poussière est le symbole de la mort. *«Tu es poussière et tu retourneras en poussière.»*

C'est donc le problème avec les morts qui n'est pas réglé chez les personnes sensibles à la poussière.

Nous y sommes tous plus ou moins sensibles. Faites l'expérience suivante: prenez un sac d'aspirateur bien rempli de poussières (moutons) et posez votre nez à l'orifice. Je vous promets que tous nous éternuerions.

J'ai connu une personne qui éternuait lorsqu'elle passait devant n'importe quel cimetière. Elle était officiellement «allergique» à la poussière et à l'if, cet arbre que l'on trouve dans les cimetières.

**9. La plus belle des histoires «d'allergies»**

Chaque matin, ce jeune homme déclenche, au réveil, une crise d'asthme, nécessitant l'utilisation d'un aérosol bronchodilatateur pour calmer la crise.

Appliquant les lois de la Biologie, s'il y a allergie, cela ne peut être qu'à un seul allergène.

Reprenant son histoire en détails, le plus grand conflit est la peur de la mort. Son allergène est donc la VIE!

Chaque matin, au réveil, c'est la retrouvaille avec la vie, comme si chaque soir en s'endormant, il mourrait.

**Conclusion**

On peut être «allergique» à tout, c'est-à-dire à rien. Car tout est symbolique.

Médecin sur la côte méditerranéenne pendant 20 ans, j'ai vu de nombreuses personnes, en grande majorité des femmes, venir en urgence consulter en été pour une éruption généralisée après exposition sur la plage. Ce n'était pas un simple «coup de soleil», mais une urticaire, signe d'une «allergie» au soleil et nécessitant un traitement urgent, allopathique ou homéopathique.

Selon les thèses répandues, le soleil serait donc un corps étranger à éliminer! Alors pourquoi sur les milliers de personnes prenant le soleil, y a-t-il si peu «d'allergiques» au soleil?

C'est une nouvelle fois la symbolique qui parle.

Le soleil, c'est le père et se mettre nue devant le père est une honte; et le conflit de la honte est précisément l'urticaire. Conflit des retrouvailles avec l'objet du désir ou du conflit. Grâce à cette interprétation des conflits, il n'y a plus de prescription médicamenteuse mais une prise de conscience de cette «gêne dans l'air».

Je pourrais aussi vous parler des urticaires à l'eau, des réactions aux piqures d'insectes, etc.

C'est toujours le même mécanisme.

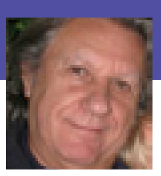
Il n'y a pas d'allergènes responsables des phénomènes «allergiques», mais des solutions de conflits de séparation. Toutes les maladies sont l'expression de conflits, et qui n'a pas de conflits? Prétendre que toutes ces substances sont des corps étrangers que le système immunitaire veut rejeter est une erreur. Et quand on est dans l'erreur de diagnostic, il n'est pas de guérison possible.

La réaction est déclenchée par le cerveau, en réponse à une agression, un danger. En fait l'allergène, le contact, ne fait qu'envoyer un message au cerveau. Il n'est donc pas la cause, mais bien la conséquence de la réaction «allergique». Cette information se fait par le toucher (épiderme), ou par tout autre sens qui donne la même information au cerveau. Celui-ci réagit et envoie la même «allergie» correspondant à la lecture de la cassette.

Une fois de plus, tout ceci montre à l'évidence que:

- La maladie est le résultat de ce qui se passe dans le ressenti du patient, et non de la réalité,
- C'est l'information qui parvient au cerveau qui déclenche la réaction.

Diplômé de la faculté de médecine de Paris, **Jean-Claude Fajeau** est docteur en médecine, psychothérapeute, ostéothérapeute et conférencier. Il a étudié et approfondi la plupart des thérapies énergétiques, a exercé en homéopathie, acupuncture et médecine manuelle pendant 20 ans en France avant de se consacrer à la recherche en Psycho-Somato-Généalogie. Il est l'auteur notamment des livres *«Guérir, un acte d'amour»*, *«La maladie, un deuil inachevé»*, et *«Le malade face à la maladie»* (Éditions Philae). Il anime, avec son épouse Corinne, des ateliers et séminaires en Suisse. www.centrephilae.com



juin 2015

# CAHIER DÉCODAGES

## AVERTISSEMENTS

1. Le décodage apporte un regard neuf sur les maladies et leur sens biologique, psychologique ou symbolique. Cet éclairage nouveau peut vous aider, mais soignez-vous en accord avec votre médecin.
2. Les auteurs de ce cahier sont tous formés à la médecine nouvelle, à la biologie totale ou au décodage biologique des maladies. Leurs décodages peuvent cependant être divergents, voire contradictoires. Nul ne prétend détenir la vérité.




# DÉCODAGE 226 LE SYNDROME DE GUILLAIN-BARRÉ

Le syndrome de Guillain-Barré est une maladie auto-immune (MAI) du système nerveux périphérique, avec atteinte de la gaine de myéline des nerfs. Le plus souvent l'atteinte porte sur les nerfs des membres inférieurs. Exceptionnellement, cela peut toucher l'axone, le nerf lui-même, ce qui en fait une forme plus sévère.
Pour en avoir reçu quelques-uns en médecine et 2 ou 3 en analyse bio-généalogique, j'ai pu vérifier que le conflit est pratiquement le même que celui de la sclérose en plaques (SEP), mais très atténué. En effet, dans la SEP, l'atteinte de la myéline est au niveau central, cérébral et de la moelle, ainsi que souvent du nerf optique. La paralysie totale est très rare, sauf dans la forme axonale. Le plus souvent, les symptômes sont des troubles de la marche, une boiterie (atteinte motrice), des fourmillements (atteinte sensitive). Quand il y a paralysie, elle est réversible, exceptionnellement définitive.
Le conflit est donc une dévalorisation dans un déplacement avec risque de chute, comme dans la SEP. Alors pourquoi y a-t-il deux maladies, quelles sont les différences ?

### Conflit de la glissade

Dans la SEP, la chute est dans la verticalité, qu'elle soit réelle, imaginaire ou virtuelle, et est synonyme de mort. C'est l'équivalent biologique de la dévalorisation du bouquetin qui a été chassé de son rôle de dominant et qui, errant dans les montagnes, se blesse, devient hésitant dans ses déplacements et finit par tomber d'une falaise et mourir.
Dans le syndrome de Guillain-Barré, la chute n'est pas verticale, le sujet n'a pas la peur du vide. C'est la glissade qui peut faire chuter.
C'est le cas de cette femme, passionnée de ski de piste, qui a développé le Guillain-Barré suite à une belle chute sur une piste noire. La hauteur de la chute n'est pas vertigineuse et la vie n'est donc pas en jeu. C'est un déséquilibre dans le déplacement qui crée la chute. La solution est bien de gêner la marche, la course, car qui irait faire du ski ou certains sports en étant nettement diminué physiquement ? Si les bras ont pu être la cause de la chute, pour n'avoir pas pu se retenir, ou s'accrocher, les troubles toucheront aussi les membres supérieurs.

### Guérison assurée

Si je réagis sur ce syndrome, c'est que je voudrais apporter une précision et ne pas laisser croire certaines choses à des malades qui ont besoin de confiance et de certitudes pour guérir.
En effet, dans une vidéo conseillée par notre ami J-J Crèvecœur et que nous avons aimablement reçue, il s'agit du témoignage d'une guérison. La démarche est généreuse, comme toujours. Mais c'est décevant car il s'agit de la guérison d'un Guillain-Barré, certes dans sa forme axonale. Or, ce syndrome guérit seul pratiquement toujours, même dans sa forme sévère, ce n'est qu'une question de temps.
Je voudrais simplement rappeler que dans ce syndrome qui évolue toujours vers la guérison, contrairement à la SEP, le conflit est atténué et la peur de mourir dans une chute n'y est pas. C'est cela la grande différence. Il n'y a rien d'exceptionnel dans la guérison de ce syndrome, je peux en témoigner, comme de nombreux médecins.

**Dr Jean-Claude Fajeau**

DÉCODAGE 227

# LES CORPS FLOTTANTS

Tout le monde connaît ces petits souvenirs vendus dans les stations touristiques qui ressemblent à une boule de cristal avec un paysage au milieu : lorsqu'on les retourne, il y a des petits corps flottants blancs qui se répandent, comme s'il tombait de la neige. C'est un peu cela les corps flottants qui apparaissent dans le corps vitré, qui devrait rester TRANSPARENT (trans/parents) et qui ne l'est plus : on met un voile dans la boule de cristal car on n'a plus totalement la foi dans ce qu'on voit.

## La maladie

Le corps vitré est un gel visqueux et transparent qui occupe l'espace entre la partie antérieure de l'œil (cornée et cristallin) et la partie postérieure de celui-ci (rétine). Il occupe la plus grande partie du globe oculaire et lui donne sa forme et sa fermeté. Il est composé à 99 % d'eau + du tissu de soutien et la membrane hyaloïde.

Selon le diagnostic de l'ophtalmologue, les corps flottants sont des protéines de taille et de forme variables qui se coagulent dans le corps vitré. En fait ils sont blancs, mais on les voit noirs à cause de la lumière qui traverse l'œil. Plus on est dans un endroit lumineux, par exemple à la mer, plus ils apparaissent. Ils sont mobiles et indépendants, il est très difficile de les faire bouger dans un sens précis par sa propre volonté. Il y a un lien avec la myopie car ce sont les personnes myopes depuis un certain nombre d'années qui ont le plus de chance d'avoir des corps flottants. On pourrait donc imaginer qu'ils soient une manifestation de la phase de guérison de la myopie puisque, en vieillissant, beaucoup de personnes deviennent moins myopes lorsque la presbytie s'installe. Les microzymas de l'intérieur de l'œil travaillent à remettre tout en ordre et ils en oublient de rester translucides. Une autre cause possible est la dégénérescence de l'œil due à l'âge ou encore le décollement postérieur du corps vitré qui se sépare de la rétine. En tout cas, la médecine les considère généralement comme étant bénins et sans conséquence, sauf dans deux cas qui nécessitent un examen médical rapide : s'il y a hémorragie dans le vitré ou s'il y a traction de la rétine. Il n'y a pas de traitement médical parce que celui-ci serait trop risqué et difficile par rapport aux faibles inconvénients de la maladie.

## L'étymologie

Le mot « corps » vient bien sûr du latin « corpus ». Il désigne de manière générale tout objet matériel présentant des qualités stables, indépendant de nous et situé dans l'espace. Le fait que ce mot soit utilisé dans le nom de la maladie nous met sur la piste de la mémoire d'un corps flottant au sens propre du terme. Un corps flottant, c'est un mort noyé (on pense à cette fameuse image du film Titanic, après le naufrage, où l'on voit tous ces corps qui flottent dans le silence glacial), ou à tout le moins un mort qui n'a pas été enterré, dont le deuil n'est pas totalement fait. Quel est le mort mal enterré dans les mémoires familiales ? Quel deuil n'est pas fini, où l'on n'a pas encore pleuré toutes les larmes de son corps ? Au point que je sois le réceptacle de ce programme de survie : interdiction de finir les deuils, et donc d'aller au bout de la guérison.

Le verbe « flotter » vient du latin « fluctuare » = fluctuer. Cette maladie serait-elle l'expression d'un conflit visuel d'identité, le reflet d'indécisions, hésitations, incertitudes dans les choix de ce qu'on veut voir ou ne pas voir, une peur d'aller au bout de l'acceptation de ce qu'on voit ? D'un autre côté, un objet flottant, on n'a pas de prise sur lui, il ondoie librement sans attache. C'est cette liberté que je voudrais préserver en ne m'engageant pas à fond avec mes yeux ? Je cours alors le risque d'être un homme flottant, mal assuré, manquant de fermeté et d'esprit de suite. Inconsistant et morcelé.

## Le sens biologique

Les pathologies du corps vitré correspondent à un conflit visuel de peur dans la nuque d'un type particulier, c'est le danger ressenti par la proie poursuivie par un prédateur, par une ou des personnes, avec un grand sentiment d'insécurité, en voulant déjà être parvenu à l'endroit où se porte le regard. Tout danger, même latéral, qui se situe derrière le niveau de l'œil, est traité archaïquement comme une peur dans la nuque par le cerveau. En phase de conflit actif, il y a apparition d'un trouble dans le corps vitré correspondant à la pose d'œillères. Le sens de celles-ci, chez les chevaux par exemple, est de privilégier la vision vers l'avant, vers l'endroit où on aura la vie sauve, occultant la vision du prédateur ou du danger qui risquerait de compromettre gravement la fuite. Fixer l'objectif à atteindre comme pour y être déjà. Lorsque le conflit est solutionné, on constate un gonflement du corps vitré (œdème de guérison) pouvant faire augmenter la pression oculaire avec le risque d'apparition d'un glaucome. Vu la composante essentiellement liquide du corps vitré, le conflit a souvent des facettes proches des conflits qui touchent les reins, soit l'écroulement ou les conflits liés à un liquide. Par exemple, je refuse de voir que mon mari est alcoolique, alors que cela anéantit mon couple et me sépare de lui, je voudrais m'échapper loin, dans un monde idéal sans alcool, mais il me poursuit sans fin avec ses yeux rouges d'alcoolique.

La présence de corps flottants dans le vitré signifie que l'on ne veut pas tout voir de ce que l'on voit, puisqu'une partie est cachée. Je veux gommer une partie de la réalité, parce qu'elle est trop dure. Je vais dans l'imaginaire, je veux transformer la réalité, la modifier par petites touches. Il y a une tonalité conflictuelle de morcellement des choses (mort/scellement), de choses qui partent en lambeaux. Et dans le cas d'un décollement du vitré, on peut même parler de la fin d'une fusion à l'autre (le plus souvent à la mère, au principe féminin) : je suis mort si je reste scellé, je n'ai pas d'autre solution que de me morceler, de me couper en deux.

## La guérison

Je me suis détaché de ma mère, j'étais son corps vitré, sa loupe, sa béquille. J'étais ses yeux, je voyais pour elle. Et en même temps, je voyais tout à travers ses yeux à elle, son regard autoritaire et culpabilisant s'imposait à moi. Les corps flottants arrivent quand je « divorce » d'elle. Le mariage, c'est la fusion, c'est la mort. Séparé d'elle, je peux enfin voir par mes propres yeux, je suis libre mais seul, je n'ai pas appris à décider et j'ai peur. Il faudrait être capable d'ouvrir complètement les yeux, de s'émerveiller pour voir la réalité telle qu'elle est, la perfection de la vie et que tout ce qui ne va pas n'est que le résultat du côté conflictuel négatif de l'humain. Il faudrait voir en permanence la beauté et la perfection des choses. La vie me donne ce que j'attends d'elle. Il est temps de refaire l'union intérieure, de me recoller à moi-même. De ne plus avoir peur du mariage. La première fois que je l'ai fait, cela a été dramatique et j'ai par la suite été marqué par cette mémoire. Maintenant j'ai grandi et je peux me re-sceller avec mon moi féminin, mes émotions, ainsi j'aurai du corps, plus de consistance, et je pourrai me jeter à corps perdu dans toutes les entreprises de ma vie. Plus besoin de mettre un brouillard de neige dans la boule de cristal.

**Bernard Tihon**



Exerçant la profession de juriste, **Bernard Tihon** s'est intéressé au sens des maladies pour des raisons de santé personnelle. Formé à la biologie totale et au décodage des maux, il a collaboré plusieurs années au mensuel belge *BIOINFO* avant d'intégrer l'équipe de *NÉOSANTÉ*. Il est l'auteur de l'ouvrage *« Le sens des maux »*, Tomes 1, 2 et 3, publiés aux Éditions *Néosanté*.
**www.bernard-tihon.be**

DÉCODAGE 228

# LA CELLULITE

En termes médicaux, la cellulite désigne une infiltration du tissu conjonctif sous-cutané, une inflammation des tissus sous la peau. Dans le langage commun, c'est l'aspect en « peau d'orange » qu'on trouve sur les fesses et cuisses de certaines femmes. En fait, c'est un mode normal de stockage des graisses.

## Physiopathologie

La cellulite est due à un sur-engorgement des cellules graisseuses : les adipocytes. Dans cette problématique, ceux-ci grossissent bien plus que la normale.
Physiologiquement, les vaisseaux sanguins et lymphatiques passent entre les adipocytes, mais en grossissant, ils peuvent alors comprimer ces vaisseaux, ce qui empêche le retour veineux et lymphatique et emprisonne donc l'eau et les toxines sous la peau. C'est cette accumulation d'eau sous la peau qui entraîne, à la surface de celle-ci, un aspect en vaguelette, en « peau d'orange ».

## Pistes à suivre

La cellulite est liée aux adipocytes. Il peut donc être intéressant de travailler sur les pistes en lien avec la graisse. Par ailleurs, la cellulite est surtout au niveau des cuisses et des fesses. Nous pouvons rajouter, aux stress que nous allons évoquer, la sous-tonalité de mouvement, de sexe, de désir voire d'opposition (il existe bien d'autres tonalités, mais il serait trop long de les aborder ici).
La cellulite est une augmentation de la taille des adipocytes qui entraîne un retour veineux défaillant, essentiellement au niveau des cuisses et des fesses. En combinant toutes ces tonalités nous pouvons chercher dans la mémoire familiale ou personnelle de la personne :

- Des femmes ayant vécu l'impossibilité de partir, d'être libre à cause d'un manque d'argent ou à cause d'une peur de ne pas pouvoir subvenir à leurs besoins ou à ceux de leurs enfants
- Un désir d'indépendance ou de partir impossible à assouvir, faute de moyen
- Une opposition impossible faute de moyen ou par peur de perdre ce qui permet de répondre à ses propres besoins ou à ceux de ses enfants (comme un travail par exemple)
- Un désir d'empêcher sa mère de rentrer dans son intimité
- Ou à l'inverse, un désir de retenir sa mère avec un stress sous-jacent d'abandon.

Nous pourrions faire aussi un parallèle entre les combinaisons de plongée et la cellulite puisque, comme elle, la combinaison fonctionne parce qu'elle emprisonne un filet d'eau qui va se réchauffer avec la chaleur du corps…
D'où la sensation de ne pas avoir froid.

- Mémoire de stress en lien avec des eaux froides.
- Vouloir réchauffer son rapport avec sa mère ou une autre femme.

## Éthologie

Le dauphin peut nous offrir des pistes supplémentaires qui complètent les précédentes. Pour pouvoir aller vite dans l'eau, le dauphin va modifier l'aspect de sa peau. Celle-ci va former des ondulations, des petites vagues superficielles qui permettront au dauphin d'annuler les turbulences que crée son déplacement et qui le ralentissent.
En fait, la cellulite est l'exact transposé d'une peau de dauphin. Or, si le dauphin modifie sa peau, c'est pour éviter les frottements, annuler la résistance au mouvement et, ainsi, avancer plus vite.
La cellulite peut donc exprimer :

- On m'empêche d'avancer pour réaliser mes désirs
- Un désir d'enlever les frictions, les résistances avec son milieu ou avec sa mère
- Un sentiment d'être freiné(e) dans une partie de sa vie
- Un désir d'éliminer une opposition ou une résistance dans une partie de sa vie
- Un désir d'aller plus vite (pour fuir par exemple) ou d'avancer plus rapidement dans une partie de sa vie.

## Etymologie et langue des oiseaux

Cellulite : Cellule = chambre. Dans le langage médical, tout ce qui se finit en « ite » désigne une inflammation, donc du feu. Le feu est un symbole de chaleur, de passion, d'ardeur.
Symboliquement, la cellulite peut donc exprimer :

- Désir d'animer / de réanimer / d'entretenir la flamme au lit
- Une peur que la flamme, l'ardeur, la passion s'éteigne avec l'autre
- Une crainte de ne plus être désirée ou de ne plus désirer l'autre
- Besoin de réconfort, de chaleur dans la chambre.

Le feu peut aussi être un symbole de violence, il peut donc y avoir aussi :

- Une mémoire de violences dans la chambre, de violences conjugales
- Une mémoire de femme se sentant obligée de coucher avec son mari.

La racine du mot « cellulite » est *celare* qui signifie : tenir secret. La racine du mot est *Kel* et signifie « cacher ». La cellulite peut donc venir parler d'un secret, de quelque chose qu'on cherche à cacher.
La cellulite au niveau des cuisses et des fesses peut également exprimer :

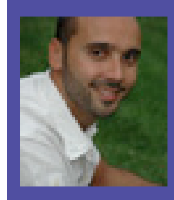
- Ne pas oser s'opposer à quelqu'un
- Ne pas oser exprimer ses désirs (soit parce que nous en avons honte, soit parce que nous ne voulons pas déranger l'autre et nous préférons exaucer les siens)
- Un désir secret, voire un désir qu'on juge honteux
- Une mémoire de sexe caché, de tromperie.

Par ailleurs, grâce à la symbolique des lettres, les consonnes du mot « cellulite » peuvent raconter plusieurs histoires :
- Le ***C*** peut renvoyer à la notion de vouloir sortir, se libérer.
- Le ***L*** peut parler d'un aiguillon qui par extension peut évoquer un sexe.
- Le ***T*** peut parler de boue et de souillure.

Or, physiologiquement, il y a une rétention d'eau sous la peau. C'est donc comme s'il pouvait y avoir, dans la mémoire familiale ou personnelle, un désir de se nettoyer d'une souillure, d'un contact dégueulasse. A maxima, cela peut parler d'une mémoire d'attouchement ou de viol.
Par ailleurs, le ***C*** peut renvoyer à l'accouchement, le ***L*** au sacrifice, au blocage, à la sensation d'être attaché, mais aussi à l'enfant dans le ventre, tandis que le ***T*** peut renvoyer à la mort ou au départ.
Nous pouvons donc chercher :

- La mémoire d'un drame lié à la mort d'un enfant bloqué lors d'un accouchement
- Une sensation de ne pas pouvoir réaliser ses projets
- Une envie de se libérer de ses chaînes, de partir, d'être libre.La cellulite peut donc nous inviter à sortir du sacrifice pour vivre sa liberté, tout en ne sacrifiant pas l'autre pour autant.

**Thibault Fortuner**



Ostéopathe de formation, conférencier en Europe et au Canada, **Thibault Fortuner** cherche à faire se rencontrer deux mondes : celui rationnel de la science (par l'anatomie / la physio(patho)logie / l'éthologie) et celui irrationnel du symbole (par le Tarot, la Langue des Oiseaux). Ses objectifs sont de comprendre concrètement, dans la vie et les mémoires de chacun, la cause, le sens ainsi que la leçon possible de nos blocages, afin d'en extraire un « comment » pour les dépasser.
**Infos : www.thibaultfortuner.com**

# LE PLEIN DE SENS

Témoignages & cas cliniques

## BOSSE SUR LA LANGUE

F.L (ALLEMAGNE - 2009)

Poussée par les nombreux témoignages sur la GNM que j'ai lus dernièrement, je voudrais vous raconter une expérience que j'ai eue récemment. Je connais la GNM depuis 14 ans, et pendant au moins 8 ans, je l'ai étudiée de façon très intensive. J'ai assisté à de nombreux séminaires et conférences donnés par Helmut Pilhar (Autriche). Une fois, j'ai même eu la chance de prendre part à un séminaire avec le Dr Hamer lui-même, ce qui m'a profondément impressionnée ! J'assiste également aux groupes d'études GNM dans ma région.

Je suis très reconnaissante envers le Dr Hamer pour ses découvertes et envers Helmut pour ses efforts inlassables pour répandre la nouvelle de ces merveilleuses connaissances. Depuis de nombreuses années, je suis en mesure de reconnaître immédiatement le moment où j'éprouve un conflit, je peux m'en occuper et amener une résolution – une résolution qui peut être tout simplement une acceptation de la situation. Et je suis aussi capable d'attendre patiemment lorsque je sais que je suis en phase de guérison. À cause de la GNM, j'ai appris à m'observer et à observer mes sentiments de façon très exacte. Et une chose est sûre, c'est que nous, les humains, devons apprendre à interagir avec délicatesse, parce que de simples mots peuvent devenir des armes et peuvent causer de grands conflits avec les autres. Il n'y a pas si longtemps, j'ai eu une expérience qui s'est avérée être, encore une fois, conforme à 100 % à la GNM. Du jour au lendemain, j'ai détecté une bosse de plus d'un centimètre et demi sur ma langue. En voici l'histoire. À Noël, la fille de mon mari est venue nous visiter avec son mari et leurs deux beaux enfants (2 et 4 ans). L'après-midi était beau et quand ils sont partis, les enfants ont couru dehors, pendant que nous prenions congé. Soudain, il y eut un gros bruit à la porte du côté (nous avons deux entrées), et ma belle-fille l'a évidemment entendu. J'ai immédiatement pensé que les enfants avaient lancé une pierre contre la porte, puisqu'ils l'avaient déjà fait après leur dernière visite. Je leur avais dit à ce moment que les enfants ne doivent pas se comporter ainsi, et particulièrement qu'ils ne devaient pas lancer de pierres contre la porte à cause des carreaux de verre. Après leur départ, j'ai oublié le bruit jusqu'à ce que je passe devant la porte en question, dont le verre était fissuré, mais pas cassé. Une pierre assez grosse gisait devant la porte. J'ai dit à mon mari que je pensais qu'il fallait en parler à sa fille, seulement pour qu'elle soit au courant et qu'elle puisse dissuader ses enfants de recommencer. La fissure ne me dérangeait pas, et elle pouvait rester en l'état.

Tout ce que je voulais, c'était qu'elle sache ce qui s'était passé, mais pas pour gronder les enfants ou quelque chose de semblable. Mais mon mari était contrarié. Il ne voulait pas que je dise quoi que ce soit à sa fille, parce que cela amènerait des tensions dans la famille. Le petit garçon était encore si jeune, disait-il, même si je considère personnellement qu'un enfant de 4 ans est assez vieux pour savoir qu'on ne lance pas de pierres contre du verre ! Mon mari voulait garder la paix, car il aime ses petits-enfants plus que tout au monde.
Je veux garder la paix moi aussi, mais quelquefois il faut bien parler à sa famille des choses désagréables. Mon mari étant encore très contrarié à ce sujet le lendemain, je n'ai pas osé parler ou écrire à sa fille, et je me sentais encore très malheureuse de la situation. J'y pensais constamment (pensées compulsives) et je me suis même confiée à quelques bonnes amies par courriel. Je pensais que le fait d'en parler me sortirait de mon sentiment d'isolement. Après exactement 13 jours, je finis par être convaincue que je devais faire ce que je croyais être la bonne chose. Je me suis assise et j'ai écrit un courriel très poli à la fille de mon mari ; j'ai expliqué de façon très gentille et polie pourquoi j'avais hésité si longtemps à lui écrire. Sa réponse était très positive et elle était contente que je lui en aie parlé. Elle avait bien sûr entendu le gros bruit ; il était évident pour elle que les enfants avaient lancé des pierres. Elle ne savait pas cependant que les pierres avaient atteint la vitre. Naturellement, elle était aussi d'avis que nous aurions dû lui en parler directement, au moment de l'incident.

Le surlendemain matin, j'ai eu soudain une sensation étrange à la langue. En effet, il y avait maintenant une bosse assez grosse du côté droit. J'ai su tout de suite que ça avait un lien avec cette histoire de pierres. Même si je m'étais confiée à mes amies, j'étais demeurée en conflit actif, « la langue liée », pour ainsi dire, à cause de l'opinion de mon mari. La résolution du conflit est venue quand j'ai écrit la lettre à sa fille et que j'ai pu exprimer ma pensée.
Une vérification dans le tableau scientifique de la GNM m'a indiqué qu'en ce qui concerne la langue (dans la section rouge), il y a une perte de tissu (ulcération) dans la phase active du conflit et une augmentation de tissu dans la phase de guérison, causée par la réparation naturelle. Donc, je n'avais qu'à attendre. C'était un peu désagréable, mais je savais que ça disparaîtrait. Et cela a pris exactement 13-14 jours pour que l'enflure diminue de moitié, d'un jour à l'autre. Maintenant, il y a encore un peu d'enflure, qui va cependant graduellement diminuer.
Si j'était allée chez un médecin traditionnel, il aurait probablement diagnostiqué un « cancer de la langue », et qui sait ce qui me serait arrivé ensuite. Je ne peux vous dire à quel point je suis heureuse et reconnaissante de connaître la GNM. *(source : www.learningGNM.com)*

### APPEL À DÉCODAGE

*Cette sous-rubrique a pour objet de relayer les demandes de décodage qui nous parviennent.*
*Nous espérons ainsi faire réagir des thérapeutes et jouer utilement les intermédiaires.*

- Un lecteur français cherche le décodage du **syndrome des ongles jaunes**
- Un lecteur français cherche le décodage de **la lésion des parotides**
- Une lectrice belge cherche le décodage du **Spina Bifida**
- Une lectrice belge cherche le décodage de **la Spondylodiscite à candida albicans**

## LA RUBRIQUE EST OUVERTE

**Cette rubrique est la vôtre : que vous soyez thérapeutes ou simples particuliers, vous pouvez y déposer vos témoignages vécus sur le sens des maladies. Nous ne certifions pas que les décodages publiés seront toujours pertinents, mais nous pensons que ce partage d'expériences et de réflexions pourra profiter à ses lecteurs. Il suffit d'envoyer vos textes par courrier ou en format Word à l'adresse info@neosante.eu (anonymat garanti sur demande).**

# DÉCODAGENDA

Agenda des conférences, ateliers et séminaires en rapport avec le décodage psychobiologique des maladies

## BELGIQUE


*EDUARD VAN DEN BOGAERT à Waterloo*

- **Judith Blondiau** anime le 18 juin à Waterloo un atelier sur *« Cap sur votre périnatalité »*
  **Info : +32 (0)2 374 77 70 – www.evidences.be**
- **Le Dr Eduard Van den Bogaert** anime le 22 juin à Waterloo un atelier sur *« Voyage mytho-bio-médical au cœur de soi »*
  **Info : +32 (0)2 374 77 70 – www.evidences.be**
- **Eve-Anne Durieux et Geneviève Mairesse** animent les 12 et 13 septembre à Leuze-en-Hainaut un séminaire sur *« La Biologie Totale des Êtres Vivants »* (cycle de 8 week-ends)
  **Info : +32 (0)473 56 28 60 – www.lalogiquebio.be**

## FRANCE


*CHRISTIAN FLÈCHE à Aix-en-Provence*

- **Laurent Daillie** anime du 12 au 15 juin à Farges-lès-Mâcon un séminaire sur *« Mieux se comprendre : la bio-logique du couple et du Sur-Moi »*
  **Info : +33 (0)3- 85 40 52 23 – www.biopsygen.com**
- **Jean-Guillaume Salles** anime du 12 au 15 juin à Aix-en-Provence une formation sur *« Le transgénérationnel »*.
  **Info : +33 (0)6- 06 13 12 00 79 – www.biodecodage.com**
- **Christian Flèche** anime du 20 au 21 juin à Aix-en-Provence une formation sur *« Les cycles cellulaires mémorisés »*.
  **Info : +33 (0)6- 06 13 12 00 79 – www.biodecodage.com**
- **Le Dr Catherine Aimelet-Périssol** anime les 20 et 21 juin à Paris un stage sur *« Animation corporelle »* (Logique émotionnelle)
  **Info : +33 (0)6- 63 81 32 01 – www.logique-emotionnelle.com**
- **Le Dr Olivier Soulier** anime du 19 au 21 juin à Aix-les-bains le Congrès *« La médecine du sens »*
  **Info : +33 (0)4- 79 34 55 76 – www.lessymboles.com**
- **Christian Flèche** anime les 23 et 24 juin à Aix-en-Provence une formation sur *« Intuition et créativité »*.
  **Info : +33 (0)6- 06 13 12 00 79 – www.biodecodage.com**

## SUISSE


*JEAN-CLAUDE FAJEAU à Moutier*

- **Le Dr Jean-Claude Fajeau** anime les 6 & 7 juin à Yverdon un atelier sur *« Chemin de guérison, chemin de vie »*
  **Info : +41 (0)78- 758 57 49 – www.centrephilae.com**
- **Coralie Oberson Goy** anime les 6 et 7 juin à Aigle une formation sur *« Mettre des mots sur vos maux »* (Introduction au décodage biologique)
  **Info & inscriptions sur www.decodage.ch**
- **Le Dr Jean-Claude Fajeau** anime le 9 juin à Moutier une conférence sur *« Guérir, un acte d'amour »*
  **Info : +41 (0)78- 758 57 49 – www.centrephilae.com**

## ITALIE


*PIERRE PELLIZZARI à Valdibrucia*

- **Jean-Philippe Brébion** anime du 12 au 14 juin à Florence un séminaire sur *« La maladie comme voie de guérison : la symbolique du corps humain dans la vision analogique, le système osseux et articulaire. »*
  **Info : filomenaluce@gmail.com – www.bioanalogie.com**
- **Pierre Pellizzari** anime les 20 et 21 juin à Valdibrucia un séminaire bilingue français-italien sur *« Les lois biologiques découvertes par le Dr Hamer »*
  **Info : www.valdibrucia.it**
- **Le Dr Eduard Van den Bogaert & Judith Blondiau**, animent du 31 juillet au 2 août à Montegrotto un séminaire de jouvence sur *« Re-naissance – périnatalité – bien-être »*
  **Info : +32 (0)2 374 77 70 – www.evidences.be**




# CRASH DE L'AIRBUS : DE L'IDÉAL À L'EXPÉRIMENTATION

Le 24 mars 2015, le co-pilote d'un airbus A320 s'enferme seul dans son cockpit et décide de se suicider en précipitant l'avion contre une montagne, entraînant avec lui dans la mort les autres membres de l'équipage et tous les passagers.

Nous avons tous été consternés par cet événement se manifestant à nous sous une forme aussi violente.

Le caractère exceptionnel et inédit de cette page de l'histoire de l'humanité nous invite à réfléchir à son sens selon la Loi du Principe.

Je rappelle que pour tous les faits, et particulièrement pour ceux qui comme celui-ci sont fortement ancrés dans l'émotionnel, il nous faut tout d'abord prendre du recul afin d'accéder à leur sens bioanalogique. Bien évidemment, cette lecture ne juge pas et ne prend aucun parti. Elle se veut uniquement à l'écoute du Principe *neutre* de la Vie, présent en chaque événement et que nous avons à intégrer pour notre évolution.

En effet, ayant tous été touchés, au niveau de la conscience, nous sommes *tous concernés*.

Cette lecture nécessite tout d'abord de comprendre à quel stade d'évolution nous sommes sur le plan de l'humanité en général.

Depuis le Big-Bang, l'évolution s'est faite du minéral au végétal, puis à l'animal pour en arriver à l'humain.

Les deux mille ans passés ont permis de découvrir et de mettre en conscience tous *les fonctionnements de l'animal* en ces humains que nous sommes. De fait, à travers les découvertes de la biologie et celles de la psychologie et la psychanalyse qui lui ont fait suite, nous avons mis en évidence le fonctionnement humain de *survie* de l'animal.

En d'autres termes, ce que nous avons étudié est le monde de la *dualité*, celui du : *Est-ce que Oui ou Non ce qui se passe à l'extérieur de moi assure la survie de l'espèce ?* Donc la biologie humaine est avant tout l'expression d'un processus animal de survie, de la dualité.

Cette dualité met en évidence le fait que nous vivons dans la dépendance d'un univers extérieur à nous-même : il y a *nous* et il y a *quelque chose en dehors de nous*. Et prendre soin de ce « quelque chose » d'extérieur à nous revient à assurer notre survie.

En effet, c'est le propre de l'animal de défendre une valeur extérieure à lui et qui est **l'espèce à laquelle il appartient**.

Mais je le répète encore et encore : **« La dualité n'est pas une réalité : c'est un point de vue sur le monde pour survivre »**.

En effet, la réalité est tout autre : la **vie n'est pas *deux*, mais *trois***.

*Trois plans ni reliés ni séparés, appartenant à une seule et même réalité*[1], dont chaque élément est 100 % : un seul disparaît, c'est la totalité qui disparaît. De plus un des éléments est **vide**, *immatériel, insaisissable et omniprésent*.

S'il y a un extérieur et un intérieur, s'il y a un positif ou un négatif, s'il y a un haut et un bas, c'est qu'il y a une ***rencontre*** entre les deux : **le vide**.

Cette réalité n'est pas accessible par la pensée, uniquement par la conscience.

Donc pour accéder à ce vide inconcevable par la pensée duelle, l'homme en a fait un *objet* : il l'a matérialisé à travers des valeurs extérieures, des idéaux (Liberté-Égalité-Fraternité, la Patrie ou… Dieu). Et il se bat pour faire vivre et défendre ces valeurs pour lesquelles il pense qu'il aura à rendre des comptes face à la justice des hommes, à l'Histoire ou au « Jugement dernier ».

Or, cette Ère de la dualité se termine et une nouvelle Ère s'ouvre à nous.

Ce que nous appelons l'Homme n'est encore que l'animal dans ses fonctionnements et les découvertes de la physique quantique nous font changer de paradigmes. Elles ont aboli les notions de temps et d'espace. Il n'y a plus d'objet extérieur à nous, plus d'idéal, plus de but à atteindre. Elles ont même démystifié Dieu.

La physique quantique révèle ***le vide comme seule réalité.***

Il ne s'agit pas d'un *vide duel* opposé au *plein* mais d'un **vide relationnel** qui n'a **ni cause ni effet**.

Ainsi, l'homme se retrouve seul face à lui-même, seul à prendre la responsabilité de sa vie. Il ne peut plus mettre la cause de son bonheur ou de son malheur à l'extérieur de lui.

**Le Principe pour l'Ère de l'Homme qui est celle de la Conscience est de vivre seul et intensément ce vide relationnel sans objet, sans but, hors du temps et de l'espace.**

Ce Principe peut se vivre en conscience ou en survie, dans la dualité, comme ce Mardi 24 mars 2015…

Essayons de comprendre les faits selon le lexique habituel de la Bioanalogie[2] :

- **Pilote de ligne** : celui qui a la responsabilité de conduire un groupe d'humains (pilote) dans sa dimension spirituelle (voyage dans les airs).
- **S'enfermer** : expérimentation des limites.
- **Etre seul** : prendre la responsabilité de *l'Unique que je suis*.
- **Suicide** : acte de vie intense qui engage la totalité de la vie[3].
- **En tuant « gratuitement »** 150 passagers : un acte sans objet (gratuit), de vie (la vie c'est *mort et naissance*) qui engage (responsabilité) la totalité autour de soi (passagers).

Cet événement vécu ici en dualité est porteur d'un Principe qui seul compte parce que c'est ce que nous avons à vivre en conscience.

Ce Principe est : faire **vivre intensément l'être Unique que nous sommes, sans but, sans attente de l'extérieur et sans intention de le modifier**.[4]

C'est la responsabilité de chacun de nous.

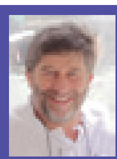
Il n'y a pas d'autre choix que de l'**expérimenter, seul,** soit en dualité, soit en conscience. En résumé, l'éveil de Conscience prive l'Homme de sa seule survie **: il ne peut plus se contenter de survivre, il doit Vivre.**

(1) Cf. *L'Evidence ou La Loi du Principe*, p. 63 ; Editions du Dauphin Blanc, 2011

(2) Les Principes de Juliette : Enseignement en ligne de la Loi du Principe sur le site www.bioanalogie.com

(3) Cf. les précédents articles sur le suicide, parus dans *Néosanté* N° 41 et 43

(4) Ce pilote avait une « Clé de naissance » 3118. Pour mieux comprendre à quel point il incarnait ce Principe dans la dualité, je vous propose de vous référer à mon dernier livre : *Les Quatre Vérités de notre Naissance*, Ed Quintessence, 2015.



Auteur et conférencier international, **Jean-Philippe Brébion** a développé le concept original de Bioanalogie, laquelle propose des outils qui rendent réaliste et concret l'éveil de la conscience. Son best-seller « *L'Empreinte de naissance* » (Éd. Quintessence) est devenu une référence dans le domaine du développement personnel. Dans « *L'Evidence* » (Ed. Dauphin Blanc), il énonce la Loi du Principe qui conduit à un constat qui transforme radicalement et définitivement notre relation aux événements qui nous touchent.
**contact@bioanalogie.com- www.bioanalogie.com**

# SENTIERS DE SANTÉ

## La chronique de Jean-Jacques Crèvecœur



**Depuis près de trente ans, Jean-Jacques Crèvecœur expérimente et teste de nombreuses approches de santé, en posant un regard critique et réfléchi sur chacune d'elles. Dans cette rubrique, non seulement il nous partage son vécu et les enseignements qu'il en a tirés, mais surtout il nous encourage à emprunter et à expérimenter, à notre tour, ces sentiers de santé...**

## LA SIXIÈME CONDITION D'UNE SANTÉ PERMANENTE : ÉLIMINER !

Au travers de mes articles précédents, je vous ai partagé les conditions que je mets en place dans ma propre vie pour tendre le mieux possible vers l'idéal d'une santé permanente sur tous les plans. **Comme je vous l'ai annoncé, ces conditions sont au nombre de sept**… Et mes résultats sont là, de manière indéniable : vingt-sept années sans aucun médicament, sans aucun remède, sans aucune vitamine et sans aucun supplément. D'ailleurs, d'après mon courtier en assurance-vie, le bilan de santé que je viens de réaliser me classe dans le un pour-cent des personnes en meilleure santé de tout le pays. Ce qui m'a valu une réduction substantielle de ma prime annuelle !

Alors ? La santé permanente, l'équilibre permanent, sont-ils vraiment une utopie ? Je ne vous demande pas de me croire sur parole. Simplement, je vous invite à expérimenter ces sept conditions, puis à en tirer des enseignements : écouter - fluidifier - s'effacer - protéger - nourrir - éliminer - régénérer. Examinons aujourd'hui la sixième condition : éliminer !

### Désencombrer le physique

« Buvez, éliminez ! » Tel était l'argument du slogan publicitaire qu'on entendait en permanence à la TV et la radio de mon adolescence. C'est probablement la première fois que je prenais conscience que pour avoir un corps sain, il ne suffisait pas seulement de veiller à la qualité de ce qu'on y introduisait (via boisson, nourriture et air), mais aussi d'en surveiller les processus naturels d'élimination (via urine, excréments, respiration et transpiration). À l'époque, je ne connaissais pas encore la notion d'émonctoires, ces organes participant à l'élimination des déchets du corps humain : foie, reins, intestins, poumons et peau. Ce que j'ignorais aussi, c'est que ces portes de sortie pouvaient se refermer pour un tas de raisons, entraînant une intoxication progressive de notre organisme. C'est grâce à des amis thérapeutes (ostéopathes, naturopathes, homéopathes) que j'ai appris **qu'il était nécessaire d'ouvrir nos émonctoires avant d'entamer toute démarche de purification du corps.** En effet, si vous envisagez d'entamer une cure quelconque, de faire un jeûne, de boire des tisanes détoxifiantes, de recevoir des drainages lymphatiques, vous avez vraiment intérêt à ouvrir vos émonctoires AVANT de bénéficier de ces démarches. Différentes techniques appropriées existent pour réaliser cette ouverture, dont les fameux lavements au café préconisés par le docteur Max Gerson. Sinon, toutes les toxines libérées se retrouvent en circulation dans l'organisme, mais sans trouver de véritable voie de sortie. Avec des conséquences pouvant aller jusqu'à l'intoxication, l'empoisonnement ou la mort dans les cas extrêmes… Dans le numéro 6 de *Néosanté*, j'avais présenté en détails cette approche des lavements au café que je pratique personnellement, de manière régulière, depuis plus de vingt-cinq ans. Je vous encourage à aller relire cet article qui avait suscité, à l'époque, énormément de curiosité et de questions de la part des lecteurs. Rétrospectivement, je peux affirmer aujourd'hui que cette pratique pour le moins particulière est une des meilleures choses que je me sois offerte au service de mon équilibre de vie !

Au chapitre du désencombrement physique, **se débarrasser de tout objet inutile fait partie aussi de mon hygiène de vie**. C'est ainsi que régulièrement (en général, une fois tous les deux ans), je passe en revue tous les objets matériels que je possède. Et je prends le temps de ressentir l'impact que ceux-ci ont sur ma vie. Si pour des raisons d'attachement, je sens que certains objets me tirent en arrière, je les élimine, en les donnant, en les vendant, en les recyclant ou en les jetant… Je n'ai plus utilisé tel objet depuis plus d'un an ? C'est qu'il ne m'est pas nécessaire… Alors exit l'objet ! Je sais que je ne lirai plus jamais ce roman ou ce livre, que je ne regarderai plus jamais ce DVD ? Voici une belle occasion de faire un don à une bibliothèque municipale… Je suis lassé de cette reproduction d'œuvre d'art ? Les bibelots encombrent mes meubles ou mes tablettes ? En route vers une brocante ou une œuvre de charité ! Ces dossiers, ces documents ne me seront plus jamais nécessaires ? Direction, la déchiqueteuse à papier ! Avec cette discipline qui peut sembler drastique, mon environnement de vie et de travail continue de respirer, d'année en année. L'énergie circule et ma vie est plus légère. Il m'est donc beaucoup plus facile de garder mon équilibre dans ces conditions. De la même façon qu'il est plus aisé de rouler à vélo sans rien sur soi qu'avec un lourd sac à dos.

➜

## Endiguer les stress relationnels et émotionnels

Comme je l'ai déjà souligné à de nombreuses reprises, il est utopique de vouloir maintenir l'équilibre de notre vie en ne s'occupant que de la sphère physique. Comme tout est relié (physique, psychique et spirituel), tout excès dans une dimension a un impact immédiat sur les autres dimensions. Par exemple, à chaque expérience de jeûne que j'entreprends, j'expérimente une clarté d'esprit et une acuité intellectuelle comme j'en connais peu le reste du temps. Signe qu'un organisme désencombré physiquement permet plus facilement un esprit léger et aiguisé. Inversement, chaque fois que je m'allège psychiquement ou spirituellement, j'observe mon corps s'assouplir et se fluidifier, sans avoir besoin d'une pratique sportive quelconque! D'où l'importance, si on veut avoir une bonne santé physique, de s'occuper aussi du psychique et du spirituel…

Concrètement, ma façon personnelle d'éliminer ce qui encombre et pollue mon psychisme prend plusieurs formes. Tout d'abord, **je fais régulièrement le tri dans mes relations et mes activités.** Cette relation ou cette activité me nourrit-elle vraiment? Me tire-t-elle vers le bas? Est-ce qu'elle me pompe? Si tel est le cas, je prendrai soin de moi et je mettrai fin aux relations ou aux activités qui parasitent ou qui encombrent ma vie. Ça peut paraître brutal, mais ce ne l'est pas. C'est absolument vital et nécessaire!

**Il est utopique de vouloir maintenir l'équilibre de notre vie en ne s'occupant que de la sphère physique. Comme tout est relié (physique, psychique et spirituel), tout excès dans une dimension a un impact immédiat sur les autres dimensions.**

J'ai appris aussi à **ne pas laisser les émotions se cristalliser en moi.** Comment est-ce que je procède pour les «éliminer»? De plusieurs manières. Tout d'abord, la méthode la plus simple consiste à ne pas y résister. En effet, plus je résisterais aux émotions, plus je risque de les renforcer et les amplifier! Ensuite, la deuxième stratégie est de les transmuter, en les reconnaissant et en les acceptant comme étant d'utiles indicateurs de mon état d'équilibre psychique… Une fois ces deux premières stratégies utilisées, je choisis alors de les exprimer verbalement, de manière acceptable pour mes interlocuteurs, en en prenant la responsabilité et en les nommant.

Autre habitude que j'ai prise pour éliminer des sources de stress émotionnel et psychique: **je ne regarde pas la TV depuis 1982, je n'écoute pas la radio et je ne lis pas les journaux de nouvelles.** Pourquoi? Tout d'abord, parce les médias classiques sont possédés par des grands groupes financiers qui se servent d'eux pour faire de la propagande en faveur de leurs produits, de leurs services, mais aussi de leur vision du monde! Inutile donc de chercher une information vraiment pertinente quand on est en quête d'autonomie et de souveraineté. Mais surtout, la principale raison de ce refus, c'est d'éliminer toutes ces informations négatives et toxiques qui me plongent dans une transe de peur et d'impuissance par rapport à un monde que je ne peux changer… C'est déjà tellement difficile de rester dans un équilibre serein par soi-même; inutile donc de se compliquer la tâche davantage en s'abreuvant quotidiennement des poubelles de l'information médiatique.

## Fluidifier les scléroses spirituelles

Dans le domaine de la vie intérieure, un grand nettoyage est vraiment nécessaire et de façon permanente. Concrètement, mon travail personnel consiste régulièrement à **traquer mes fausses croyances et mes croyances limitantes** qui encombrent mon existence dangereusement… En fait, il s'agit pour moi d'éliminer toutes les pensées qui ne me sont pas utiles et/ou qui me freinent dans ma vie. Depuis que je pratique cela, je suis impressionné de constater à quel point l'être humain que je suis aurait tendance à enfermer la Vie dans le carcan des certitudes et des idées toutes faites.

C'est ainsi que cultiver le doute systématique fait aussi partie de mon hygiène de vie. Car comme le disait Nietzsche, ce n'est pas le doute, mais la certitude qui rend fou… Éliminer les certitudes, c'est une façon pour moi de rester ouvert à ce que la Vie m'offre de découvrir en permanence. Éliminer les certitudes, c'est accepter de savoir qu'on ne sait jamais. Éliminer les certitudes, c'est une façon de rester en équilibre, à travers un flux permanent où d'anciennes idées quittent ma réalité et de nouvelles idées y entrent. Ça ne m'empêche pas d'avoir des convictions fortes sur certains sujets. Mais je ne confonds jamais conviction et certitude! Il en va de ma souplesse d'adaptation à la vie!

## À vous d'éliminer à présent!

Si certains points exposés dans cet article ont trouvé une résonance particulière en vous, je vous encourage vraiment à vous mettre en action et à oser faire le vide dans votre vie. Notre culture encourage souvent l'accumulation, la thésaurisation, l'augmentation des possessions. Mais en faisant ça, elle laisse de moins en moins de place à la Vie, à la nouveauté, au renouvellement, à la régénération. Des sept actions que je vous présente dans cette série d'articles, c'est probablement celle à laquelle vous auriez pensé le moins. Car lorsqu'on veut améliorer quelque chose, on se demande toujours ce qu'on peut faire de plus. Alors que la vraie question, c'est de savoir, pour une fois, ce que vous pourriez faire en moins pour retrouver votre équilibre. ■

Physicien et philosophe de formation, **Jean-Jacques Crèvecœur** promeut une approche pluridisciplinaire de l'être humain pour redonner du sens à ce que nous vivons, mais aussi et surtout pour favoriser chez chacun de nous la reprise en main de notre propre vie, de manière autonome et responsable. Formateur et conférencier de renommée internationale, il est auteur d'une dizaine d'ouvrages, réalisateur de documentaires et producteur de nombreux outils pédagogiques au service de l'ouverture des cœurs et des consciences.
**Son site Internet: http://www.jean-jacques-crevecœur.com**

# CAHIER RESSOURCES






juin 2015

## PHILOSOPHIE DE CE CAHIER

La philosophie de ce Cahier Ressources rejoint l'adage ancien « *Un esprit sain dans un corps sain* ». Bien que focalisée sur l'origine psycho-émotionnelle et le sens psychobiologique des maladies, la revue *Néosanté* envisage l'être humain dans sa globalité et considère que la santé de l'esprit est indissociable de celle du corps. Tant la rubrique d'hygiène naturelle (« *Naturopratique* ») que nos deux rubriques consacrées à l'alimentation (« *Paléonutrition* » & « *Nutri-infos* ») s'appuient sur la conviction qu'un mode de vie « bio-ancestral » favorise la prévention et la résolution des conflits pathogènes. Ouvertes à d'autres approches alternatives, les rubriques « *Outils* » et « *Espace livres* » axent cependant leur sélection multimédia sur la santé holistique en privilégiant l'angle psychosomatique. Le Cahier Décodages occupe le centre de la revue et précède le Cahier Ressources parce que notre priorité consiste surtout à explorer le « *sens des maux* » en éclairant leurs causes conflictuelles. À nos yeux, aucun remède matériel extérieur ne peut se substituer aux ressources intérieures.

# Être un peu sale, c'est pas si mal…

***Selon la vieille logique pasteurienne pour laquelle le microbe est responsable des maladies infectieuses – et même des cancers depuis quelque temps, l'hygiène exige de posséder une trousse de secours avec alcool et autres désinfectants, de se laver chaque jour, d'avoir toujours les mains propres et de faire la chasse aux poussières. Et si la santé, c'était l'inverse ?***

## La bactérie qui rend heureux

Sentiment du travail bien fait ? Vertus de l'effort physique ? Le jardinage est réputé bon pour le corps et l'esprit. Mais des esprits curieux ont trouvé une nouvelle cause au bonheur des jardiniers : une bactérie, *Mycobacterium vaccae*, qui se trouve dans la terre. À la suite d'une étude montrant qu'elle améliorait significativement la qualité de vie de patients cancéreux, en 2007, le docteur Christopher Lowry, de l'Université de Bristol, a mené une recherche sur des souris montrant que chez ces dernières, le contact avec la bactérie améliorait leur comportement. *Mycobacterium vaccae*, au départ cultivée sur bouse de vache, stimule un groupe de neurones responsable de la production par le cerveau de noradrénaline et de sérotonine. En cas de carence de cette dernière, la dépression menace… Voilà une bonne raison de laisser nos enfants se rouler joyeusement dans la terre et faire des pâtés, sans trop être regardant sur la propreté de leurs mains. Surtout qu'en 2010, une nouvelle étude du professeur de biologie Dorothy Matthews, du Sage Colleges de New-York, a montré que la même bactérie améliore l'apprentissage tout en réduisant l'anxiété des souris. La simple respiration des poussières et particules provenant de la terre suffirait à la faire pénétrer dans l'organisme et à stimuler l'hormone du bonheur. Mais ne négligeons pas le contact cutané dont les vertus ne sont pas encore connues…

## Le savon, pas toujours bon...

D'ailleurs, il existe une autre bonne raison de ne pas se laver trop rapidement après avoir passé du temps dehors, surtout s'il fait beau. Le nettoyage de la peau à l'eau savonneuse empêche la production de vitamine D. Même en sueur, mieux vaut attendre une heure. En revanche, une douche sans savon n'a pas cet inconvénient… Même conseil avant le soleil : le savon évacue les substances protectrices que la peau sécrète naturellement, notamment pour se protéger. Las de voir des patients à la peau abîmée par ex-



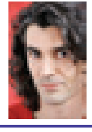
cès de propreté encombrer leurs salles d'attente, certains dermatologues n'hésitent pas à conseiller d'espacer les douches, ou de limiter l'usage des savons et des gels… Ainsi, le Dr Casey Carlos, assistant-professeur en dermatologie à l'Université de médecine de San Diego (Etats-Unis), essaye de convaincre les Américains de ne pas se savonner entièrement tous les jours mais seulement là où ils ont en besoin. Par exemple, les parties intimes ainsi que les aisselles. En revanche, les jambes qui risquent de s'assécher plus rapidement ne doivent pas forcément être lavées quotidiennement. Une telle remise en question des règles de l'hygiène ne représenterait pas un grand danger, à en croire la longue expérience de l'Iranien Amou Hadji qui vient de défrayer la chronique depuis qu'un journal local a révélé qu'il ne s'était pas lavé depuis soixante ans ! Âgé de 80 ans, cet habitant d'un village du sud du pays considère que la propreté engendre la maladie...

## Bobologie sans pharmacie

Qui n'a pas dans sa trousse à pharmacie, un flacon d'alcool à 70°, de l'eau oxygénée ou un bactéricide quelconque afin de bien désinfecter écorchures, coupures et autres égratignures ? Et pourtant, sous nos latitudes, l'eau de conduite, chlorée, est plus sûre et efficace pour nettoyer les plaies que tous les antiseptiques connus. En cas de blessure sans gravité, rincer la plaie abondamment à l'eau chaude est parfaitement efficace contre les infections et n'interfère pas avec la cicatrisation, comme c'est le cas de bon nombre de produits pharmaceutiques. Une revue d'études réalisée par la Collaboration Cochrane a même conclu que le sérum physiologique ne vaut pas mieux contre les infections que l'eau du robinet, dans les pays où celle-ci est propre. Et si la blessure se produit loin d'une source d'eau potable ? Pas de panique ! Nous portons tous sur nous un cicatrisant de choix connu depuis la nuit des temps : notre propre urine. Stérile, sauf en cas d'infection urinaire, elle constitue un excellent nettoyant. Certes, elle pique un peu, mais elle est sans risque et favorise la cicatrisation. Quand l'eau faisait défaut, bien des voyageurs ont constaté qu'un arrosage quotidien de la plaie à l'urine assurait une cicatrisation en un temps record…

## Laisser faire la poussière

Avec l'urbanisation et la quasi-disparition de l'accouchement à domicile au profit de l'hospitalisation, poussières, pollens, spores, acariens, moisissures, poils, plumes, saprophytes et autre germes n'ont plus droit de cité autour des nouveau-nés. Nous naissons dans des bulles stériles, provoquant une réduction définitive de notre tolérance immunitaire par manque de stimulation… Résultat : une flambée des allergies. Le docteur André Gernez, découvreur des cellules souches, donnait ce conseil aux parents afin de prévenir ces pathologies : souffler au-dessus du visage du nourrisson une pincée de poussières de maison recueillie de préférence en août dans le sac d'un aspirateur domestique, additionnée d'un mélange de pollens vendus dans le commerce. La méthode est basée sur l'idée que pendant les 3 premiers mois de sa vie, le bébé vit une période de tolérance immunitaire : il va accepter et intégrer tous les éléments de son environnement comme étant familiers et non ennemis. En 2006, le congrès mondial d'allergologie à Berlin a confirmé officiellement la validité de cette méthode. Quant à la théorie de la tolérance immunitaire post-natale des trois premiers mois, elle a été officialisée en 2001 par l'*Hospital for Sick Children* de Toronto (Canada) qui avait réussi 10 greffes de cœur sur des nourrissons de groupes sanguins différents sans médicaments. ■


Coach en cohérence cardiaque, écrivain et journaliste, **Emmanuel Duquoc** est passionné par les liens entre alimentation, émotions et santé. Il est l'auteur, outre de nombreux guides culinaires, des livres « *Les 3 émotions qui guérissent* » et « *52 semaines pour vivre bien sans médecin* » (Editions Thierry Souccar).

# L'ÉTIOPSYCHOLOGIE®

***Le ventre est un véritable deuxième cerveau et il joue un rôle majeur dans la gestion des émotions. Application pratique de cette découverte, l'étiopsychologie® aide à résoudre les chocs émotionnels en combinant thérapie verbale et décompression abdominale.***

Créée par Eric Loison, ostéopathe et psychothérapeute suisse, l'étiopsychologie est une nouvelle approche thérapeutique basée sur la neuro-gastro-entérologie, autrement dit la branche de la science médicale qui étudie les relations entre le système nerveux et le système digestif. Ce dernier, on le sait maintenant, héberge une énorme quantité de neurones, dont certains scientifiques ont évalué le nombre à plus de 100 millions, peut-être même un demi-milliard ! C'est donc à juste titre que le ventre est aujourd'hui qualifié de « deuxième cerveau ». Il est capable d'agir sur nos émotions et notre santé sans en référer au cortex, mais il est aussi en connexion constante avec l'étage crânien. Comme le cerveau cérébral, le cerveau abdominal produit des hormones et des neurotransmetteurs qui influencent fortement l'humeur et les états d'âme. La sérotonine, par exemple, est sécrétée à 80 % par les cellules nerveuses de l'intestin. Or, un déficit en sérotonine est un facteur avéré de stress, d'anxiété et de sentiments dépressifs. Des recherches de plus en plus nombreuses indiquent que ce qui se passe dans le tube digestif n'est pas sans conséquence pour notre équilibre psychique. Le cerveau ventral enverrait jusqu'à neuf fois plus d'informations vers le cerveau encéphalique qu'il n'en reçoit !

## *Une thérapie des deux cerveaux*

La psychologie ne peut plus ignorer cela et doit dès lors évoluer. C'est ce que Eric Loison s'est dit en fondant l'étiopsychologie, une méthode qu'il définit comme *« une science de l'intériorité qui étudie les caractères et les comportements (psychologie) pour trouver les causes (étio) et nous libérer de nos schémas répétitifs négatifs sans médication ni ressassage émotionnel »*. Ce que soigne cette thérapie est à chercher et à découvrir niché tout autant dans les méandres de notre cerveau que dans le dédale de nos entrailles. Elle repose d'abord sur les connaissances de la structure du corps humain et de ses tissus que proposent principalement l'ostéopathie et l'étiopathie. Elle est aussi inspirée par différentes approches de santé et de bien-être, comme l'haptonomie ou la sophrologie. L'étiopsychologie postule que le système digestif serait responsable de la majorité des problèmes psychiques et que ceux-ci ne peuvent pas se résoudre sans intervenir sur celui-là. Selon Eric Loison, il est évident que les maladies prennent (presque) toujours naissance à la suite d'une choc émotionnel mal vécu. Mais il est tout aussi évident que l'émotion s'inscrit dans le corps et qu'elle martyrise les viscères en les comprimant. À force de se répéter et de se prolonger, ces compressions d'organes perturberaient les fonctions immunitaires et feraient le lit des maladies graves.

## *Comment nos entrailles souffrent*

Pour bien comprendre l'engrenage de la somatisation, Eric Loison donne l'exemple d'une personne assistant à un accident : à un carrefour, elle voit une voiture rouge percuter violemment un vélo bleu. Avec le bruit, la panique et la vue du sang, elle ressent une vive émotion qui lui noue les tripes. Puis elle s'en remet et parvient à oublier l'événement. Mais si, quelques mois plus tard, elle voit à nouveau une voiture rouge croisant un vélo bleu, cette situation anodine va réveiller inconsciemment le traumatisme. La même compression viscérale aura lieu, avec les mêmes sécrétions chimiques que lors de l'accident initial. *« Le ventre et ses millions de neurones mémorisent et provoquent tous nos comportements émotionnels »* soutient Eric Loison. *« Avec le temps, ces automatismes s'amplifient et la volonté de changer devient impuissante. Certains thérapeutes affirment qu'il suffit de savoir d'où vient une problématique, d'en prendre conscience pour qu'elle disparaisse. J'ai trente années de pratique et presque cinquante mille consultations à mon compteur : si c'était le cas, je n'aurais pas créé l'étiopsychologie »*.

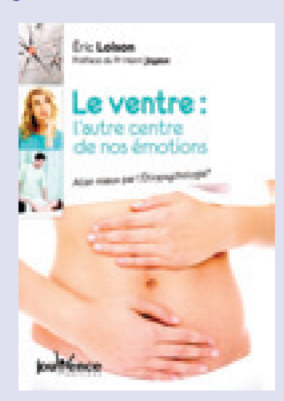
## *Décontracter le bon organe au bon moment*

Cette approche entend donc se situer au croisement de trois savoirs : l'étiologie, la psychologie et la viscérologie. Le projet de l'étiopsychologue est d'aider son patient à surmonter ses schémas de comportement destructeurs hérités de son passé traumatique pour qu'il puisse avancer sereinement vers son futur. Concrètement, la thérapie comporte un volet verbal destiné à identifier les causes du trouble psychique et à déprogrammer des images négatives en lui substituant des images positives, et un volet corporel qui consiste à décompresser les organes en souffrance. Le principe de la décompression, c'est de bloquer l'organe et de l'empêcher de bouger durant l'évocation du choc émotionnel. Du coup, on empêche sa chimie propre d'être sécrétée. Bloquer la sécrétion, c'est le geste qui permet de réencoder un message positif pendant que la personne verbalise son image négative, puis son image positive. Somme toute, l'apport original de l'étiopsychologie est de décontracter le bon organe au bon moment. Selon son créateur, la méthode émarge à la catégorie des thérapies brèves car elle procure des résultats relativement rapides. Quelques séances suffisent et les effets se font sentir dans les trois jours à trois mois qui suivent le début du traitement, le temps que le corps se réorganise hormonalement. Vu qu'il ne s'agit pas de traiter un symptôme mais bien une personne, toutes sortes de troubles psychiques peuvent être soignés par cette approche. Dans son livre, son concepteur insiste cependant sur les succès remportés dans le traitement des phobies. Quel que soit le problème, Eric Loison assure que l'étiopsychologie aboutit à des guérisons durables et souvent définitives.

**Dina Turelle**

**En savoir plus**

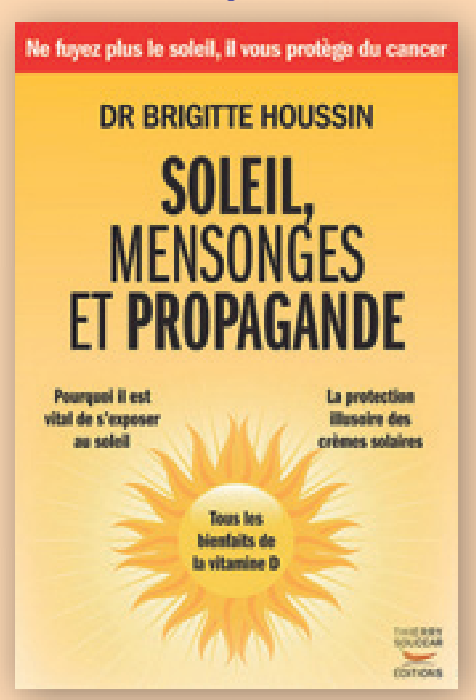
*« Le ventre, l'autre centre de nos émotions – aller mieux par l'Étiopsychologie® »*, Eric Loison, Editions Jouvence.
www.etiopsychologie.com



# LA MÉDIATHÈQUE NÉOSANTÉ

## SOLEIL, MENSONGES ET PROPAGANDE

*Par le Dr Brigitte Houssin*




Voici un formidable plaidoyer pour que change le discours sur le soleil et sur la vitamine D, vitamine oubliée, vitamine anti-cancer dont nous manquons tous à la saison froide! Brigitte Houssin relaie le cri d'alarme de douze spécialistes mondiaux de la vitamine D et du soleil. Car même s'il est nocif à forte dose, le soleil est indispensable à notre santé. Et les messages qui incitent à le fuir **font finalement plus de mal que de bien!** Sans nier le risque de cancer de la peau avec une exposition excessive, l'auteur rappelle les milliers d'études qui prouvent qu'en s'exposant régulièrement au soleil aux beaux jours, on prévient de nombreux cancers, l'ostéoporose et même les maladies cardiovasculaires et le diabète.

**Prix : 15,70 € hors frais de port**

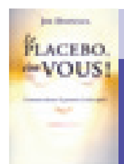
**Livre disponible dans la boutique du site**

**www.neosante.eu**

# ESPACE LIVRES



## Docteur intérieur



Est-il possible de guérir grâce au seul effet placebo ? En vérité, ce type de miracle est très banal ! Dans ce livre épais, le Dr Dispenza nous fait part de nombreux cas, amplement documentés, où des patients sont parvenus à inverser des dysfonctionnements majeurs, et parfois même des maladies incurables, sans médicaments ni chirurgie. Sur une vingtaine de pages, Il en présente les preuves scientifiques, notamment des scintigraphies cérébrales. Le livre s'achève sur des méditations pratiques destinées à stimuler le pouvoir guérisseur intérieur.

**Le placebo, c'est vous!**
**Joe Dispenza**
***Éditions Ariane***

**Le bouquin du mois**

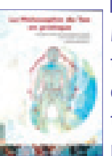
## Cerveau ventral




Non, le cerveau cérébral n'est pas le seul maître à bord! Dans ce petit manuel pratique et pas cher, structuré en 50 résolutions réparties en 7 chapitres, un naturopathe expérimenté nous expose tous les moyens naturels de garder un ventre sain et de soigner en même temps maux de l'âme et maux de ventre.

**Quand le ventre va, tout va!**
**Alain Tardif**
***Éditions Solar***

## tique



Mettre en pratique la philosophie du Tao dans son quotidien pour trouver sérénité et harmonie, c'est possible! Maud Ernoult nous donne toutes les clés pour comprendre et appliquer les principes taoïstes et (ré)concilier corps et esprit grâce à des exercices s'appuyant sur la médecine chinoise.

**La philosophie du Tao en pratique**
**Maud Ernoult**
***Editions Dangles***

## Santé relationnelle




Pas faciles, les relations entre Mars et Vénus. Ni entre parents et enfants. Dans ce nouveau best-seller en puissance, positif et décontracté, le célèbre John Gray explique l'origine des difficultés relationnelles et propose des moyens simples d'y remédier.

**Guérir de ses blessures affectives pour aimer et être aimé**
**John Gray**
***Editions de l'Éveil***

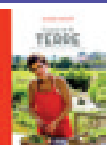
## Bons points




Quand notre corps subit un déséquilibre, le tsubo (ou point d'acupression) est le lieu où se manifeste une réaction douloureuse. Mais c'est aussi un point thérapeutique où l'on peut appuyer afin de corriger le dysfonctionnement. Ce manuel pratique est très bien illustré par dessins.

**Les points tsubos pour une bonne santé**
**Toshiki Fukutsuji**
***Editions Guy Trédaniel***

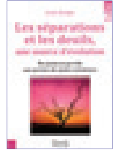
## Biocuisine



Créatrice culinaire, conseillère en nutrition et en jardinage biologique, Valérie Mostert conçoit ses recettes en privilégiant les aliments sains, bon marché, pas ou très peu dénaturés, locaux et de saison. Le premier tome de ce beau livre est consacré aux plats d'été et d'automne.

**Cuisine de la terre : 80 recettes vivantes pour vos cinq sens**
**Valérie Mostert**
***Editions Racine***

## Morts et vie



De son premier à son dernier souffle, toute vie est jalonnée de séparations et de deuils. Dans ce livre, l'auteur invite à un cheminement pour appréhender ces épreuves de rupture et de déchirure. Au-delà de la perte, il est possible de s'ouvrir à un nouvel horizon de paix, d'amour et d'énergie de vie.

**Les séparations et les deuils, une source d'évolution**
**Lucien Essique**
***Editions Dangles***

## Psychoprotection



S'appuyant sur son expérience de médecin-chef dans une clinique de réadaptation psychosomatique, le Dr Stock a conçu ce mini-guide pour identifier les différentes formes de harcèlement au travail et de violence psychologique (propos désobligeants, critiques répétées, insultes…) et pour mettre en œuvre des stratégies afin d'y faire face et de s'en protéger.

**Le harcèlement au travail : le reconnaître et s'en protéger**
**Dr Christian Stock**
***Editions Ecolibris***

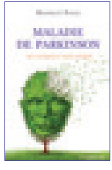
## Danse-thérapie



Depuis toujours, la danse fait partie des rituels de guérison et de célébration. Aujourd'hui, la danse-thérapie rencontre un engouement croissant et inaugure un autre rapport au corps, le libérant de siècles de tabous et de frustrations. Pour nous présenter ce *revival*, l'auteure a interrogé cinq écoles : la danse des 5 rythmes, le life-art process, la biodanza, la danse biodynamique et la danse-médecine.

**Je danse, donc j'existe**
**Catherine Maillard**
***Éditions Albin Michel***

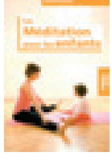
## Guérir du Parkinson



Incurable, la maladie de Parkinson ? Souffrant lui-même de cette maladie à un stade avancé, Manfred J. Poggel a mis en œuvre 30 formes de thérapies naturelles différentes (désacidification, méditation, acupuncture, yoga, argent colloïdal, cure Breuss...) et est considéré aujourd'hui comme guéri. Même ses symptômes antérieurs ont disparu…

**Maladie de Parkinson : ma guérison sans chimie**
**Manfred J. Poggel**
***Editions Josette Lyon***

## Méditer dès 5 ans



Les jeunes enfants ont par nature une ouverture d'esprit et une conscience originelle réceptives aux principes de la méditation. Bernard Baudouin propose ici une trentaine de séances de méditation pour les enfants dès 5 ans, à réaliser à l'école ou à la maison.

**La méditation pour les enfants**
**Bernard Baudouin**
***Éditions Grancher***

## Paléodéfi



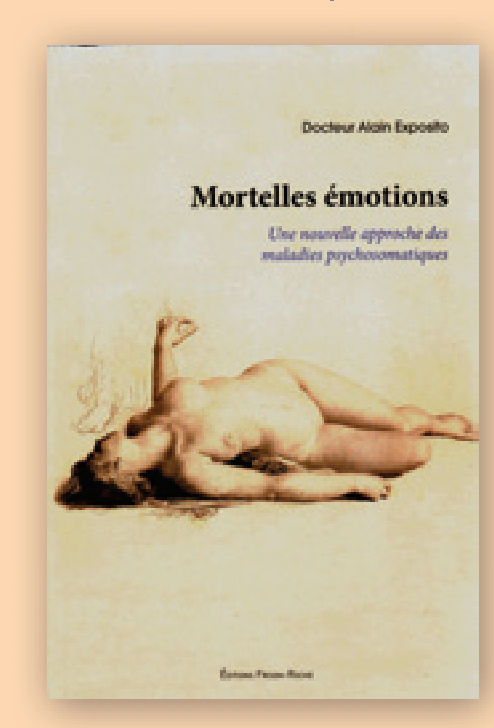
Marre des ennuis digestifs, des coups de barre, des kilos en trop, du cholestérol ou de la glycémie qui ne baissent pas ? Ce livre fait le pari que vous pouvez leur dire définitivement adieu en 30 jours à peine, et retrouver la pleine santé, comme avant vous des centaines de milliers d'adeptes du régime paléo.

**Je me mets au paléo : 30 jours pour adopter le régime de nos ancêtres et retrouver la forme**
**Aglaée Jacob**
***Éditions Thierry Souccar***

# LA MÉDIATHÈQUE NÉOSANTÉ

## MORTELLES ÉMOTIONS
## Une nouvelle approche de maladies psychosomatiques

***Par le Dr Alain Exposito***




Comme le prouvent les expressions «*mourir d'amour*» ou «*mourir de chagrin*», il arrive que nous soyons complètement submergés par nos émotions. Lorsque le cerveau ne trouve pas de solution, c'est le corps qui va venir à la rescousse : on dit que la personne somatise sous forme de maladies psychosomatiques. Dans ce livre novateur, l'auteur, tente d'analyser ce phénomène à partir de récits et de travaux méconnus, notamment ceux du Dr Hamer. Il propose aussi une méthode qui consiste à revenir à l'origine du traumatisme et à son ressenti émotionnel, afin d'en reprendre le contrôle.

**Prix : 33 € hors frais de port**

**Livre disponible dans la boutique du site**

**www.neosante.eu**

# Pourquoi craque-t-on ?

***Malgré la volonté de manger sainement, qui n'a jamais craqué pour des aliments malsains, trop sucrés ou trop salés ? En amont de leur causalité psycho-émotionnelle, ces pulsions incontrôlables sont favorisées par certaines carences nutritionnelles.***

Si vous êtes un lecteur ou une lectrice assidu(e) de *Néosanté*, vous mangez probablement assez sainement. Que ce soit « paléo » ou pas, vous faites probablement relativement attention à ce que vous mangez, en qualité et en quantité… Mais n'avez-vous jamais « craqué » pour un aliment qui ne cadre pas du tout avec votre régime alimentaire ? Vous voyez, ces envies un peu incontrôlables ? Que nous disent-elles sur notre manière de nous alimenter ? Et comment les aborder ? Le sujet est extrêmement intéressant, parce qu'il se situe à l'intersection entre nos réels besoins physiologiques, nos envies émotionnelles et nos habitudes culturelles. Entre le biologique, le psychologique et le social. Et dans un jeu complexe d'allers-retours entre ces trois niveaux.

## Besoin de calories

Commençons par le plus simple, lorsque ces envies incontrôlées relèvent d'un réel manque en quelque chose. Si on a une alimentation déficiente dans tout un ensemble de nutriments, et en particulier de bonnes graisses, le corps réagit comme s'il était en situation de pénurie alimentaire, et nous pousse à nous ruer sur toute source de calories à portée de main. Ce mécanisme serait plutôt salvateur si nous nous trouvions dans une région désertique, affamé, et qu'on tombait par chance sur un dattier. Il serait alors effectivement approprié de faire le stock de sucre en mangeant toutes les dattes que l'on trouve… Si l'on a par contre, simplement, trop peu ou trop mal mangé toute sa journée, et que la source de sucre à portée de main est la boîte de cookies dans l'armoire, le signal du corps est moins approprié. Pour éviter ces craquages-là, ajoutez davantage de glucides de bonne qualité dans votre alimentation : patates douces, fruits (banane, etc.), éventuellement un peu de riz blanc.

## L'appel du ventre

Peut-être est-ce lié à un déséquilibre de votre flore intestinale ? Dans ce cas-là, il s'agit de la rééquilibrer avec des probiotiques, une bonne hydratation, de la nourriture fermentée, et des aliments sûrs comme le citron, des baies, etc. Manger du bon gras (avocat, noix de coco, etc.) permet aussi de rééquilibrer le taux de sucre dans le sang et apporte au corps les calories nécessaires. *L'International Journal of Obesity* publiait en 2007 une étude montrant que l'on



craque surtout lorsqu'on a une alimentation faible en fibres et en protéines. Cela est d'ailleurs souvent synonyme de trop de sucres, en particulier de sucres rapides. Une étude montre que les enfants qui ont mangé trop de sucres rapides (IG élevé) au petit-déjeuner sont beaucoup plus susceptibles de manger très calorique à midi (*Pediatrics*, 2003). Un petit-déjeuner plus riche en fibres (IG plus bas) et contrebalancé avec des protéines permettrait d'éviter cette envie incontrôlée de sucre et de calories à midi.

Si vous craquez davantage sur des aliments salés, chips, fromage, junk food, etc., peut-être est-ce dû à un manque de sel ? Nous en parlions dans nos articles des mois de mars et d'avril : certains pensent à tort que l'alimentation paléolithique est un régime « sans sel », alors que nous en avons besoin. Une étude parue dans l'*American Journal of Clinical Nutrition* (1990) montre qu'une privation en sel amène à vouloir manger des aliments salés. Peut-être peut-on comprendre là aussi l'attrait (le culte ?) que certains adeptes de l'alimentation paléo vouent au bacon ?

Mais l'identification du manque commence vite à se compliquer, parce que des aliments salés n'ont pas nécessairement un goût salé : des biscuits, par exemple, peuvent aussi être très chargés en sel. Et si nous, nous n'en avons pas conscience, notre corps, lui, par contre, le sait. Une étude parue dans la même revue (1997) montre effectivement qu'un manque en sel augmente notre appétit pour des aliments riches en sel, même s'ils ne goûtent pas le sel, et n'augmente pas nécessairement notre appétit pour des aliments au goût salé. Autrement dit, le fait de craquer sur une boîte de cookies et non sur des chips ne signifie pas que vous êtes en manque de choses sucrées, il s'agit peut-être aussi d'un manque en sel.

## Le rôle du cerveau

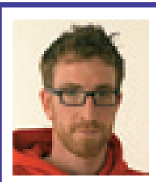
Le problème est que nous ne craquons pas nécessairement parce que nous avons un réel besoin nutritionnel. Une étude parue dans la revue *Appetite* en 1991 et intitulée « Food Craving, Dietary Restraint and Mood », montrait que ces envies incontrôlées étaient finalement rarement corrélées à une réelle « faim » au sens d'un manque d'apport en nutriments et calories. Elles sont par contre fortement corrélées à l'humeur, en particulier l'ennui et l'anxiété. Souvent, un moment d'humeur dysphorique (sentiment déplaisant, inconfort émotionnel ou mental) est perçu juste avant le craquage. Un manque de sel peut d'ailleurs causer un comportement de dépression (*Physiology & Behavior, 2008*). Les zones du cerveau activées lorsqu'on ressent ces envies incontrôlées pour certains aliments sont les mêmes que celles impliquées dans les dépendances à l'alcool et aux drogues (hippocampe, noyau caudé, cortex insulaire), autrement dit les zones également liées à la mémoire et aux expériences. Ce qui provoque une association entre certains aliments, sucrés par exemple, et des récompenses positives (*NeuroImage, 2004*).

## Une vraie toxicomanie

Et ces aliments sur lesquels on craque, comme les drogues, augmentent la production de dopamine au niveau du système limbique. C'est aussi évidemment le cas du chocolat : ce grand classique de l'aliment sur lequel on craque ! Tout se passe comme si, chez ceux qui sont sensibles à cela, la nourriture concernée sur-activait le circuit de la récompense, et inhibait en même temps les processus cognitifs de contrôle, empêchant la personne de contrôler son envie (*Philosophical Transactions of the Royal Society, 2008*).

Du coup, c'est très simple : plus on en mange, plus on en a envie ! Et cela explique qu'on puisse devenir réellement dépendant au sucre, au chocolat, à la junk food : les mécanismes de récompense activés sont les mêmes que pour les drogues que l'on sait les plus addictives, comme la cocaïne.

**Yves Patte**



Sociologue de formation, **Yves Patte** enseigne en Belgique le travail social et l'éducation à la santé. Il est également coach sportif et nutritionnel. Le mode de vie paléo représente la rencontre entre ses différents centres d'intérêt : un mode de vie sain, le respect de la nature, l'activité physique et sportive, le développement individuel et social. Il publie régulièrement sur **http ://www.yvespatte.com** et **http ://www.sportiseverywhere.com**

# NUTRI-INFOS 

## Le gluten nuit à tous les intestins



Faut-il éviter le gluten pour être en bonne santé ? D'après une étude parue dans *Nutrients*, la gliadine du gluten augmente la perméabilité intestinale chez tout le monde, et pas seulement chez les personnes intolérantes. Au moyen d'endoscopies et de biopsies, les chercheurs américains ont mesuré la réponse des systèmes digestif et immunitaire chez 4 groupes de personnes : des patients coeliaques « actifs » (qui mangeaient du gluten depuis au moins deux mois), des patients coeliaques en rémission (avec un régime sans gluten depuis au moins un an), des patients simplement sensibles au gluten et des témoins sans antécédents connus. Résultats : suite à l'exposition à la gliadine, la perméabilité intestinale était augmentée chez tous les sujets, même ceux qui ne semblaient pas sensibles au gluten. Selon une autre étude canadienne, publiée dans le *Journal of Nutrition* et menée chez de jeunes adultes ni intolérants ni sensibles, la consommation de gluten est associée avec la présence dans le sang de marqueurs inflammatoires. Double confirmation supplémentaire des principes du régime Seignalet ! (*Source : LaNutrition.fr*)

## Gluten & néphropathie

La maladie de Berger, également appelée néphropathie à IgA, est une pathologie du rein liée à une anomalie immunitaire et entraînant une insuffisance rénale dans près de 30 % des cas. Une étude réalisée sur des souris par des chercheurs français (Inserm/Université Paris-Diderot) vient de monter que le gluten exacerbe la maladie. Soumis à un régime sans gluten, les animaux atteints se portent mieux. Lorsque le blé est réintroduit dans leur alimentation, leur état se dégrade.

## Cancer du sein & caroténoïdes

De plus en plus d'études suggèrent que les caroténoïdes, pigments naturels présents dans les fruits et légumes colorés, réduisent le risque de cancer du sein. Une nouvelle étude parue dans *l'American Journal of Clinical Nutrition* montre qu'il existe une association inverse entre la concentration en caroténoïdes dans le sang et le risque de cancer du sein, particulièrement pour les tumeurs agressives et à l'issue souvent fatale. L'effet protecteur serait particulièrement important au tout premier stade de la cancérogenèse.

## Fast-food & résultats scolaires

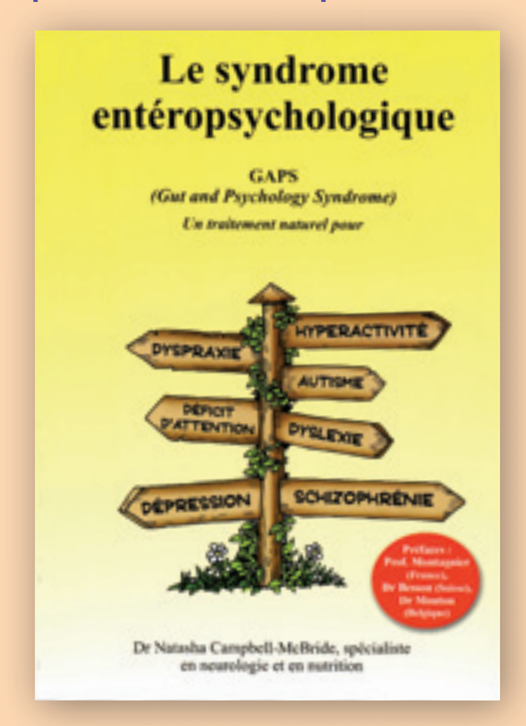
Les enfants qui se nourrissent mal obtiennent de moins bons résultats scolaires à l'adolescence. C'est ce qui ressort d'une recherche américaine menée sur près de 12 000 élèves. Les enfants de primaire qui mangeaient le plus souvent de la nourriture fast-food (4 à 6 fois par semaine) ont obtenu en moyenne, trois ans plus tard, 20 % de points en moins que leurs camarades n'en mangeant jamais. Même à la fréquence d'une fois semaine, la malbouffe entame déjà les performances. (*Clin. Pediatr. 2014 Dec 5*)

## Ail & cerveau

Largement consommé dans le monde sous forme d'aliment ou de complément, l'ail est parfois considéré comme un « super-aliment » à cause des composés organosulfurés qu'il contient (allicine), qui ont à la fois des effets antioxydants et anti-inflammatoires. Selon une étude menée à l'Université du Missouri et qui vient de paraître dans *Plos One*, l'ail permettrait aussi de prévenir le vieillissement du cerveau et des maladies comme Alzheimer et Parkinson, notamment grâce à un composé appelé FruArg, dérivé d'un glucide.
*(Source : LaNutrition.fr)*

# LA MÉDIATHÈQUE NÉOSANTÉ

## LE SYNDROME ENTÉROPSYCHOLOGIQUE
**par le Dr Natasha Campbell-McBride**




Docteur en médecine, spécialisée en neurologie et en nutrition, le Dr Natasha Campbell est convaincue des liens étroits entre la santé physique et la santé mentale, entre la façon de manger, l'état du système digestif et le fonctionnement du cerveau. Dans sa clinique de Cambridge, elle s'est spécialisée en nutrition pour enfants et adultes souffrant de troubles de l'apprentissage et du comportement. Chez la plupart de ces patients, elle identifie un « GAPS » (Gut and Psychology Syndrome), qui peut se guérir notamment par un changement d'habitudes alimentaires. C'est un grand espoir dans le traitement de troubles tels que hyperactivité, déficit d'attention, dyslexie, schizophrénie, dépression ou autisme.

**Prix : 33 € hors frais de port**

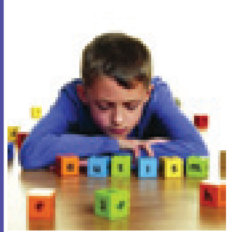
**Livre disponible dans la boutique du site**

**www.neosante.eu**

# OUTILS

## CONGRÈS

### Sortir de l'autisme



Les 19 et 20 septembre prochains, se tiendra à Paris le 1er Congrès Européen *« Sortir de l'autisme »*. Organisé par Senta Depuydt et s'adressant aux familles et aux praticiens de santé, cet événement verra des spécialistes débattre des recherches sur les causes de l'autisme et des parents témoigner de traitements naturels efficaces. Parmi le panel d'orateurs, le Dr Olivier Soulier, le Pr Luc Montagnier et le Dr Natasha Campbell.

**www.sortirdel'autisme.com**

## CITATION

***« On peut tromper tout le monde pendant un certain temps et certains pour toujours, mais on ne peut tromper tout le monde éternellement »***

***Abraham LINCOLN***

## VIDÉOS

### Infos détox

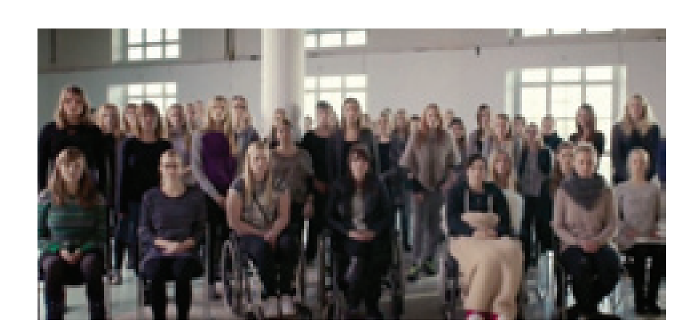


La revue *Les périphériques vous parlent* et le journaliste d'investigation Roger Lenglet ont lancé l'initiative *« Protégeons notre santé, bien commun »*. Il s'agit d'une douzaine de spots vidéo *Soyons branchés mais pas toxiques* qui visent à sensibiliser aux risques liés aux substances et produits toxiques répandus dans notre environnement quotidien (nanoparticules, mercure dentaire, pesticides, chlore, etc). La série de saynètes est en ligne sur le site de l'association Adéquations.

**www.adequations.org**

## DOCUMENTAIRE

### Scandale Gardasil



Le jeudi 26 mars, la télévision nationale danoise (TV2) a diffusé un documentaire sur les vaccins contre le HPV intitulé : *« Les filles vaccinées – Des malades trahies »*. Le documentaire traite principalement du cas de 3 jeunes filles qui souffrent de graves problèmes de santé après avoir été vaccinées avec le Gardasil. La seule chose que ces jeunes filles ont en commun avec des milliers d'autres filles à travers le monde est le fait qu'elles étaient en parfaite santé avant de recevoir le vaccin, et qu'elles sont maintenant gravement malades. Le film danois, avec sous-titres en anglais, est visible sur Youtube.

**www.reseauinternational.net**

## RENCONTRES

### Thérapies énergétiques




*Passerelles pour La Vie* est une association française qui s'est donnée pour mission d'informer – par le biais de conférences, d'ateliers, de congrès – tout ce qui a trait à la santé dans une vision globale, respectueuse de l'humain et du Vivant. Son bureau est composé pour l'essentiel par des docteurs en pharmacie, et son siège est à Muret (31). Les 10 et 11 octobre, elle organise près de Toulouse deux journées de rencontres sur le thème « Thérapies énergétiques et santé ». Y prendront part, entre autres, le Dr Philippe Dransart et le Dr Eduard Van den Bogaert.

**www.passerellespourlavie.com**

# ANCIENS NUMÉROS




**Vous pouvez acheter les anciens numéros à la pièce (*papier** *ou numérique*) ou vous procurer toute la collection *(numérique)***

***voir page 39***

** le numéro 5 est épuisé*

**Vous pouvez aussi les commander en ligne dans la boutique du site www.neosante.eu**

A R T I C L E

# LA CARACTÉROLOGIE ACTUELLE au service de la Médecine Quantique

**_Êtes-vous un sanguin, un bilieux, un nerveux ou un lymphatique ? Érigée par Hippocrate au IVe siècle avant notre ère, la typologie des caractères (ou des quatre tempéraments, ou encore des humeurs) a servi de base à de nombreuses médecines, de la naturopathie à l'anthroposophie en passant par la spagyrie ou l'homéopathie. Selon Florence de Galzain, cette science antique n'a rien de désuet et est au contraire en phase avec les découvertes de la physique quantique qui pénètrent actuellement le domaine médical. Dans le livre qu'elle lui a consacré (*), elle souligne que cet outil de connaissance de soi peut être grandement utile à la pratique du décodage et à ses suites thérapeutiques._**

## ARTICLE N° 81

Par Florence de Galzain

Avez-vous déjà remarqué les différences de poignées de mains échangées avec vos interlocuteurs ? Une main sèche et qui fuit ? Une autre ferme et qui broie ? Une main chaude et qui s'accroche ? Ou encore une main molle et qui ne saisit pas ?
Savez-vous pourquoi vous avez déjà passé l'aspirateur à 6 heures du matin quand d'autres émergent péniblement à 11 heures ?
En tant qu'outil de développement personnel et base de la médecine, la Caractérologie actuelle nous offre une interprétation cohérente à ces différences de comportement, qui s'inscrit dans la nouvelle approche quantique : en observant les liens entre les composantes morphologiques, physiologiques et les besoins psychiques des individus, elle met en effet en évidence les correspondances transversales entre des aspects physiques, des expressions de langage, des attitudes et la physiologie pour aboutir à une vision holistique de la personne.
Plus précisément, en étudiant la circulation des humeurs dominantes dans le corps, le sang, la bile, l'atrabile et la lymphe, d'où découle l'humeur de la personne, elle montre que les caractères sont largement dépendants du mode de fonctionnement des organes du corps les plus sollicités et en établit une typologie de quatre profils bien définis : les Sanguins, les Nerveux, les Bilieux et les Lymphatiques.
Cette typologie des caractères, érigée par Hippocrate au IVe siècle avant J.C. comme socle de la médecine, a servi également de base à de nombreuses disciplines médicales, comme l'homéopathie, la phytothérapie, la médecine Ayurvédique, ou encore l'Anthroposophie et la Spagyrie, médecine alchimique. Les caractères, dans ces différentes approches, correspondent aux quatre Tempéraments : le Sanguin, le Nerveux (assimilé au Mélancolique), le Bilieux (assimilé au Colérique) et le Lymphatique (associé au Flegmatique).

### Mieux se connaître

Aujourd'hui enrichie des nouvelles connaissances sur le fonctionnement du cerveau et les interactions entre les différents organes, la Caractérologie fait partie intégrante de la Médecine Quantique.
*La Caractérologie est un outil de développement personnel. Il ne s'agit en aucun cas de « cataloguer » les personnes, ou de mettre les individus dans des petites cases. On s'en sert au contraire pour corroborer des observations à tous les niveaux. Le but de la Caractérologie est avant tout de mieux se connaître afin d'évoluer, de s'améliorer et en aucun cas de porter des jugements. Comme pour d'autres disciplines, l'idée est de participer au mouvement dynamique de l'évolution entre l'inné et l'acquis, entre ce que l'on est à la naissance et ce que l'on devient consciemment ou non. Le visage et les mains se modifient, se modèlent au fil de la vie, pour s'épanouir ou se rétracter, selon le vécu et le travail personnel. Le caractère s'exagère ou se tempère de la même façon.*
*La Caractérologie permet d'y concourir avec une petite dose de conscience supplémentaire.*
La Caractérologie se veut en effet un outil expérimental parmi d'autres, simple et facile à apprendre, qui offre des clés d'analyse et de compréhension de soi et des autres. Cet outil s'avère précieux dans une telle démarche, en apportant des éléments tangibles sur nos forces et nos faiblesses intrinsèques.
La Caractérologie présente un intérêt immédiat et pratique dans la vie quotidienne. Elle trouve par exemple un heureux terrain d'application dans le couple et avec les enfants. Un autre champ d'application mieux connu concerne le management. De l'embauche à l'optimisation d'équipe, la Caractérologie peut en effet fortement participer tant au développement de l'entreprise qu'au bien-être de l'employé.
Ce qui nous intéresse principalement ici, ce sont les liens entre les constitutions et la physiognomonie, c'est-à-dire l'art de détecter directement une maladie ou un mal-être grâce à l'aspect holistique d'une personne. Car pour le thérapeute, l'étude de la Caractérologie permet d'acquérir rapidement quelques réflexes de validation pour poser un diagnostic de biodécodage de sa problématique fondamentale.
Cette étude passe évidemment par quelques notions de base des différents caractères.

### Le Nerveux (mélancolique)

Chez le Nerveux, toute la structure du corps paraît longiligne, comme étirée entre le ciel et la terre, attirée par des forces contraires, tiraillée entre l'ici et l'ailleurs, ce qui ne lui permet pas d'habiter l'espace dans sa largeur. La colonne vertébrale, les muscles, les ligaments, les intestins sont distendus, démesurément longs et étroits, ce qui peut, par exemple, provoquer une constipation chronique. Il a peu de ressources vitales et cherche à les conserver. Il peut répondre à l'idée de n'avoir que la peau sur les os et les nerfs à fleur de peau. Il est charmant, charmeur, et sensible à son look. C'est



un inquiet. Un mélancolique. Il est terre. Il fonctionne par stimulation et par idéation. C'est un discret, un sensible facilement dépressif, qui raisonne par débrouillardise et exprime un grand besoin de liberté. Mais ce qui est le plus tendu chez le Nerveux, ce sont les nerfs. Ou plus exactement les organes sensitifs et les terminaisons nerveuses. Les nerfs, les os et la peau ne sont pas enrobés par la graisse et les muscles, la protection par rapport au monde extérieur est faible, le sang circule lentement et avec un volume peu conséquent, ce qui n'alimente la vie qu'avec parcimonie et peut donner lieu à de l'anémie ou encore des problèmes pulmonaires. De par sa physiologie, le Nerveux reste en alerte pour compenser ce manque de protection physique, il est sur le qui-vive et la défensive à travers ses organes sensoriels. Par conséquent, le Nerveux vit dans le monde des sensations. Sans cesse en train de vérifier sa liberté de mouvement et ses possibilités d'échappatoire, le nerveux est ébranlé dans ses sensations à chaque contrainte extérieure. Celles-ci le ramènent à un questionnement constant quant à sa survie et le met dans un état d'inquiétude fondamentale par rapport à la vie.

Ce qui le pousse à une activité a-rythmée et à rechercher des sensations nouvelles et stimulantes pour s'assurer en permanence qu'il existe. Il perd alors son sens des réalités, se nourrit de scénarios-catastrophes, jongle pour échafauder des issues de secours et se croit dévalorisé dans le regard d'autrui. Le Nerveux demande à être rassuré sur l'avenir, stimulé pour agir, reconnu dans sa quête d'identité. Sa devise : « se taire ».

## Le Bilieux (colérique)

Chez le Bilieux, toute la structure du corps paraît calculée et maîtrisée, dans un équilibre des proportions entre les forces terrestres et les forces cosmiques. Les pieds sont ancrés au sol, mais la tête se tient droite, avec une certaine raideur, hautement portée. Toute la colonne vertébrale est rigoureusement tendue.

La morphologie est marquée par des membres proportionnés à la taille, une tête carrée, les différents étages du visage en rapports isométriques. La charpente est solide, les muscles fermes. Les mains sont carrées, les émonctoires ouverts sans excès. La peau est sèche et chaude. Les traits sont peu marqués et peu nombreux, l'ensemble paraît strictement sous contrôle.

Mais, ce qui est le plus rigide chez le Bilieux, c'est la tête. Ou plus exactement les os du crâne et les vertèbres cervicales qui maintiennent la tête haute. La rigueur, jusqu'à la rigidité se ressent dans l'ossature, la droiture qui permet l'aller-retour entre le ciel et la terre, sans déperdition inutile d'énergie. La volonté de la pensée, sensible à travers l'hypophyse, est relayée en permanence par la réalisation constante au niveau du foie. La concrétisation est vitale à sa réflexion. La régénération de l'organisme est alors exagérée par une sollicitation trop forte du foie, qui ne cesse de renouveler les tissus et n'arrête pas de métaboliser les sucs pour alimenter le cerveau, ce qui peut provoquer par exemple des pathologies hépato-biliaires ou encore des troubles du cerveau. La régulation métabolisme-pensée ne se fait pas. Par conséquent, le Bilieux vit dans la tension de la pensée-action, dans le monde du Moi conscient.

Le dysfonctionnement au niveau du foie et de la vésicule biliaire renvoie à une atteinte de ses croyances fondamentales et appelle un besoin de remise en identité profonde, un renforcement constant de la personnalité, une recherche de sens de l'action comme de la pensée. Le Bilieux demande à être encouragé et reconnu pour ses efforts permanents.

**Les quatre caractères s'apparentent aux quatre côtés de la Pierre Polie des Alchimistes : pierre brute au départ, l'homme peut se sculpter lui-même jusqu'à atteindre l'équilibre.**

Le Bilieux est feu, actif, plein d'énergie, décidé, sûr de lui, organisé et rigoureux. C'est un anxieux. Un romantique. Il fonctionne par devoir autant que par passion. C'est un leader, un ambitieux, qui raisonne par vue d'ensemble et exprime un grand besoin de sens. Sa devise : « oser ».

## Le Sanguin

Chez le Sanguin, toute la structure du corps paraît généreuse, charnue, comme ancrée au sol et joyeuse de se poser sur terre. Il habite bien ici, présent dans son corps physique et occupant volontiers son espace. Les os sont larges, comme les épaules et le torse, les muscles très proéminents, les organes larges et vigoureux.

La morphologie est marquée par des membres courts, un ensemble trapu, un cou large et court. La tête est ronde, les émonctoires larges, des yeux ouverts, des lèvres charnues. La peau est chaude et humide, très colorée.

Mais ce qui est le plus vivant chez le Sanguin, c'est le sang. Ou plus exactement le volume et le flux du sang, plus abondant et plus rapide. Le sang circule à haut débit, irriguant tous les organes autant qu'affleurant sur la peau et les extrémités. Il est très présent dans tout le corps, auquel il donne une coloration carnée marquée et peut être visible jusqu'à provoquer des zones de congestion ou des systèmes veineux fort sollicités, ce qui peut par exemple le rendre sujet aux pathologies cardio-vasculaires. La vie est alimentée avec grande générosité, voire avec excès. De par sa physiologie, le Sanguin bouillonne de vie, il a besoin d'activité soutenue pour se décharger de ce trop-plein d'énergie et de beaucoup d'air pour enrichir tout ce sang en oxygène. Le Sanguin vit dans le monde des émotions.

**Le but de la Caractérologie est avant tout de mieux se connaître afin d'évoluer, de s'améliorer et en aucun cas de porter des jugements.**





Le Sanguin est air, actif, débordant de vie, sociable, amical, extraverti. C'est un soucieux. Un épicurien, adepte de la « vie bonne », chère aux Grecs anciens. Il fonctionne par envie autant que par amitié. C'est un boute-en-train, un joyeux, qui raisonne par l'affectif et par rapport aux autres et exprime un grand besoin de contact. Sa devise « vouloir ».

## Le lymphatique (flegmatique)

Chez le Lymphatique, toute la structure du corps paraît molle et comme étalée horizontalement dans l'espace. Mais il donne en même temps l'impression d'être tourné vers lui-même, comme en force centrifuge. Il habite en lui-même, et peut sembler souvent dans la lune. Comme une bulle qui se déplace en faisant fi de l'espace-temps.

La morphologie est marquée par des membres larges et courts, le corps est trapu et plutôt à tendance enveloppée de graisse, mais les muscles sont absents. La tête est ovale avec un front lisse et bombé. La peau est pâle, froide et humide.

Mais, ce qui est le plus sollicité chez le Lymphatique, au-delà du système lymphatique à proprement parler, c'est le système rénal et la sphère splénique. Il a des fonctions physiologiques lentes, ce qui peut le rendre sujet à des pathologies lourdes et lentes, de type diabète par exemple. C'est un timoré. Un flegmatique. Il est eau. Il fonctionne par habitude et par profonde réflexion. C'est un casanier, un dubitatif, un intuitif, un contemplatif, qui raisonne par rapport à son bien-être et exprime un grand besoin de compréhension.

**La Caractérologie actuelle nous montre l'incroyable et merveilleuse cohérence de l'être humain dans les interactions subtiles de ses univers intérieur et extérieur.**

De façon générale, le Lymphatique sera très présent dans son psychisme, dans son ressenti, dans cette intensité de construction de forces intérieures qui lui permettent de se démarquer par rapport aux images de son environnement dont il se sent démarqué et isolé. Il est présent dans chaque recoin de son corps pour ressentir les effets internes des situations externes et les traduire instantanément en sentiments de bien-être ou de mal-être. Le dysfonctionnement au niveau des reins et du pancréas le renvoie à une atteinte de sa sécurité intérieure et appelle un besoin d'être rassuré en profondeur, dans ses choix et ses initiatives et dans son intégration au sein de son entourage. Le Lymphatique demande à être conforté, dorloté, rassuré intérieurement, accueilli dans le calme, la chaleur et la confiance. Sa devise : « savoir ».

## Un chemin d'équilibre

Les quatre caractères s'apparentent aux quatre côtés de la Pierre Polie des Alchimistes : l'homme est une pierre brute au départ, qu'il travaille, modèle et sculpte inlassablement et idéalement jusqu'à l'équilibre parfait.

La Caractérologie nous montre encore une fois l'incroyable et merveilleuse cohérence de l'être humain dans tous ses aspects et dans tous ses états.

Ainsi, il se peut que la personne se soit tellement bien équilibrée et tempérée, que les traits initiaux ne présentent plus aucun excès. On assiste aussi à des cas plus rares où le caractère de naissance s'est résolument dissipé après une épreuve pour laisser la place à un autre. L'évolution reste le propre de la vie.

Car, de même que la détermination d'un caractère de base, c'est-à-dire tel qu'il est présent dès la conception, ne peut se faire isolément de l'histoire personnelle et vécue de la personne, de ses données trans-générationnelles et de son milieu environnant, de même les modifications de caractères vont dépendre à la fois de la volonté et de la providence.

Mais tempérer les tempéraments nécessite de recourir à un ou plusieurs procédés à mettre en œuvre au quotidien. Ces procédés s'appliquent à soi-même dans le cadre d'une démarche consciente et volontaire de développement personnel, afin de profiter pleinement de ses qualités tout en modérant ses excès. Ils s'appliquent aussi dans notre rapport à autrui, dans le cadre de l'éducation des enfants ou d'une relation d'aide par exemple. On montrera, selon les cas, les attitudes préconisées au niveau de l'alimentation, de la médecine, de l'écoute des besoins. Le travail thérapeutique à la base de cette recherche de tempérance s'appuie sur les lois des analogies et des contraires : on soigne, selon les circonstances, le mal par le mal ou par son opposé.

La Caractérologie actuelle nous montre l'incroyable et merveilleuse cohérence de l'être humain dans les interactions subtiles de ses univers intérieur et extérieur, ce qui est précisément l'objet de l'approche de la Médecine Quantique.

Rappelons encore que la Caractérologie est avant tout l'étude des humeurs dominantes qui circulent dans le corps. Il en découle l'humeur, c'est-à-dire l'état émotionnel et le comportement. Or comme les mots « humeurs », « humeur » et « humour » partagent la même étymologie, on utilisera cet outil sur les humeurs avec bonne humeur et, surtout, avec humour…

**À lire :** *« Sacré caractère ! la caractérologie au quotidien »*, Florence de Galzain - Yvelinédition




Thérapeute en Médecine Quantique et Vibratoire, **Florence de Galzain** exerce à Paris et dans la Drôme. Elle anime des formations en techniques énergétiques et en biorésonance. Elle se passionne pour les liens sacrés entre les formes du vivant, afin de contribuer à plus de conscience et de bien-être dans les relations humaines. Elle a publié *« Sacré Caractère »* (Yvelinédition) ainsi qu'un recueil de nouvelles quantiques *« Le Seul Désir »*. Elle va publier prochainement un ouvrage sur les liens entre les actes et les ressentis et sur le sens biologique des événements et des comportements.
**www.florencedegalzain.com**



# ABONNEMENT

## FAITES VOTRE CHOIX PARMI LES 8 FORMULES

Et renvoyez cette page à *Néosanté Éditions* - 64, avenue de la Jonction - 1190 Bruxelles (Belgique)
Fax : +32 (0)2 - 345 85 44 - info@neosante.eu

Nom : ........................................ Prénom : ..............................................

Adresse : ..........................................................................................

Code Postal : .................... Ville : ................................ Pays : ............................

Adresse E-mail : ...................................@.................................................

Tél : ........................................ Portable : ..............................................

○ **Je souscris un abonnement ANNUEL (11 numéros/an) à la revue *Néosanté***

| | Belgique | France (+UE+Dom-Tom) | Suisse | Québec (+ Reste du monde) |
|---|---|---|---|---|
| ☐ Abonnement SIMPLE | 50 € | 60 € | 80 CHF | 100 $ |
| ☐ Abonnement DE SOUTIEN | 60 € | 70 € | 100 CHF | 120 $ |
| ☐ Abonnement À VIE | 500 € | 600 € | 800 CHF | 1000 $ |
| ☐ Abonnement THÉRAPEUTE | 75 € | 90 € | 120 CHF | 150 $ |
| (Vous recevez deux numéros, un pour vous, un pour votre salle d'attente) | | | | |
| Abonnement PARTENAIRE | | | | |
| ☐ Paquet(s) de 5 exemplaires | 150 € | 175 € | 240 CHF | 300 $ |
| ☐ Paquet(s) de 10 exemplaires | 200 € | 225 € | 320 CHF | 400 $ |
| (Vous recevez chaque mois 5 ou 10 numéros et vous diffusez la revue autour de vous au prix de vente indiqué en couverture. Le bénéfice vous permet de vous rémunérer ou de financer une organisation de votre choix) | | | | |
| ☐ Abonnement NUMÉRIQUE | 40 € | 40 € | 48 CHF | 50 $ |
| (Vous recevez chaque mois la revue en format PDF) | | | | |
| ☐ Abonnement COMBINÉ | 70 € | 80 € | 106 CHF | 126 $ |
| (Vous recevez chaque mois une revue au format papier + la revue en format PDF) | | | | |

## ANCIENS NUMÉROS :

○ **Je commande toute la collection de revues déjà parues en format numérique (46 numéros) - 90 €**

mon adresse mail est : ..............................................................

○ **Je commande ..... exemplaire(s) imprimé(s) de *Néosanté* N° (entourez les numéros choisis)**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 |
| 43 | 44 | 45 | 46 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

au prix par exemplaire de 5 € (Belgique) 6 € (France+UE+Dom-Tom) 8 CHF (Suisse) 10 $ (Canada+Monde)

(Pour acheter les revues numériques à la pièce (4 €), ou obtenir la collection (90 €), visitez aussi la boutique sur www.neosante.eu)

○ Je paie la somme totale de ...................... (€, $, CHF) *(Biffer la mention inutile)*

☐ **Par chèque** ci-joint à l'ordre de *NéoSanté Éditions*

☐ **Par virement bancaire**

Sur le compte de *NéoSanté Éditions* IBAN : BE31 7310 1547 9555 Code BIC : KREDBEBB

☐ **Par payement électronique (Paypal, cartes de crédit & débit)** via le site **www.neosante.eu**

date et signature :

○ **Je désire une facture.**

Mon N° de TVA est ..............................................................



# OUI, la maladie a un sens !

*« Il est folie de vouloir guérir le corps sans vouloir guérir l'esprit »*
**Platon**




*Néosanté* publie également des livres sur la nouvelle médecine psychosomatique et le sens psychobiologique des maladies



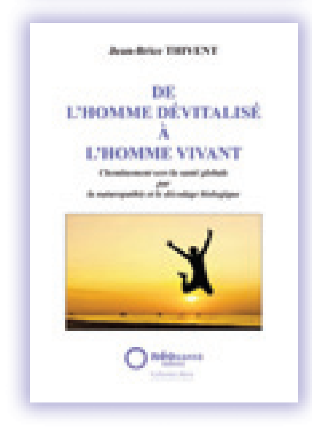


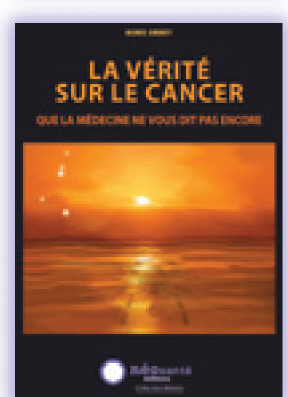


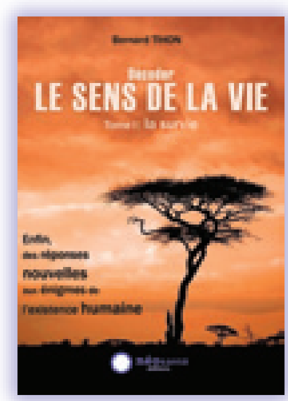












## Où trouver ces livres ?

**Dans toutes les bonnes librairies et sur les sites de vente en ligne.**

NOS DIFFUSEURS :

- **Belgique : La Caravelle (Tél : 02 240 93 28)**
- **France : Soddil (Tél : 01 60 34 37 50)**
- **Suisse : Transat Diffusion (Tél : 022 960 95 23)**
- **Canada : La Canopée Diffusion (Tél : 14502489084)**

**LA MÉDIATHÈQUE DE *NÉOSANTÉ***

Outre l'édition de la revue mensuelle et la publication de ses propres ouvrages, *Néosanté* propose une sélection de livres et de DVD qui apportent une nouvelle vision sur la santé et la maladie.

Parmi les auteurs diffusés : *Dr Robert Guinée, Dr Michel Henrard, Dr Pierre-Jean-Thomas Lamotte, Dr Alain Scohy, Dr Olivier Soulier, Dr Gérard Athias, Dr Jean-Claude Fajeau, Dr Salomon Sellam, Dr Marc Girard, Jean-Philippe Brébion, Jean-Jacques Crèvecœur, Christian Flèche, Laurent Daillie, Léon Renard, Dr Alain Exposito, Richard Sünder…*

Vente en ligne sur **www.neosante.eu**